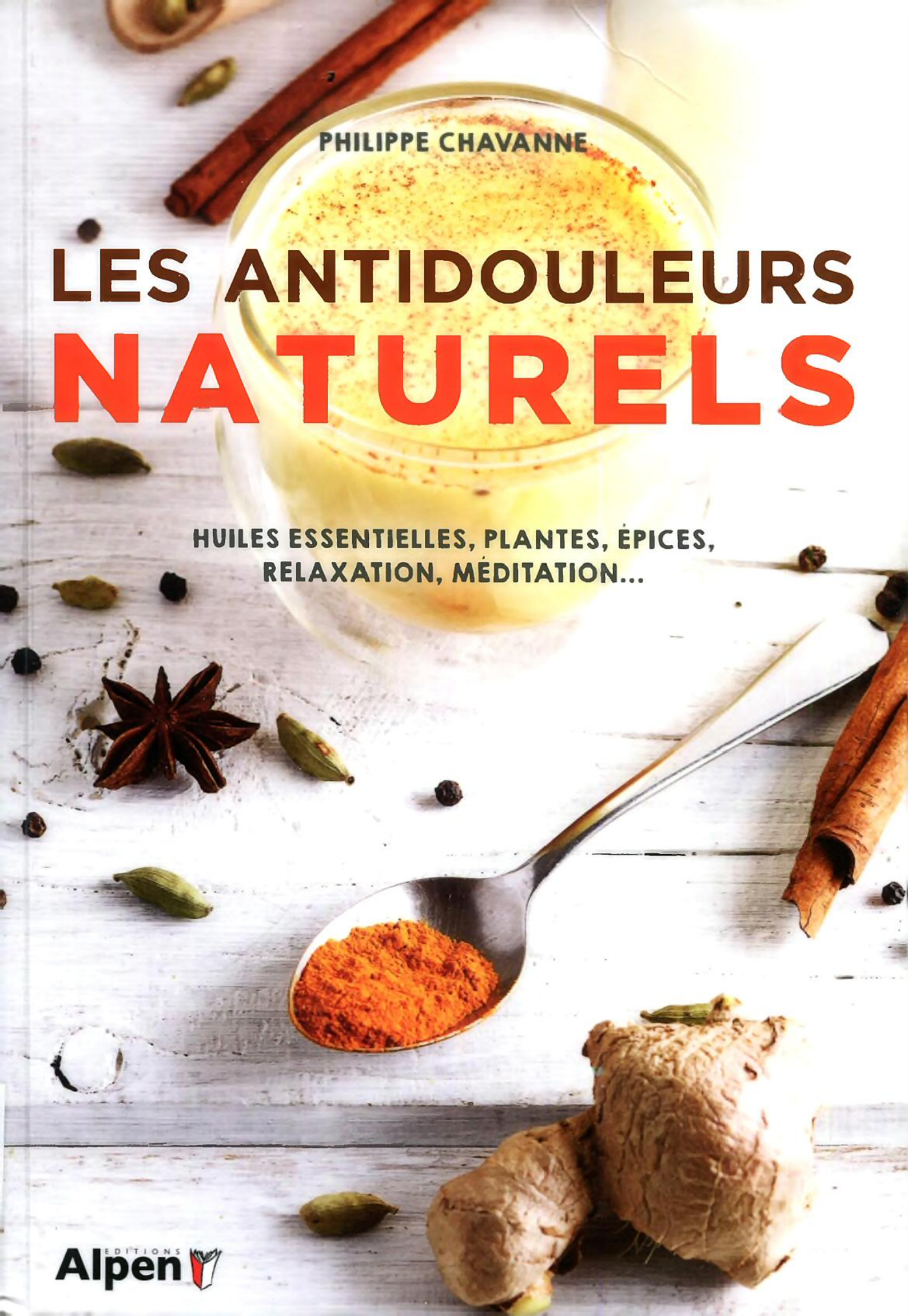
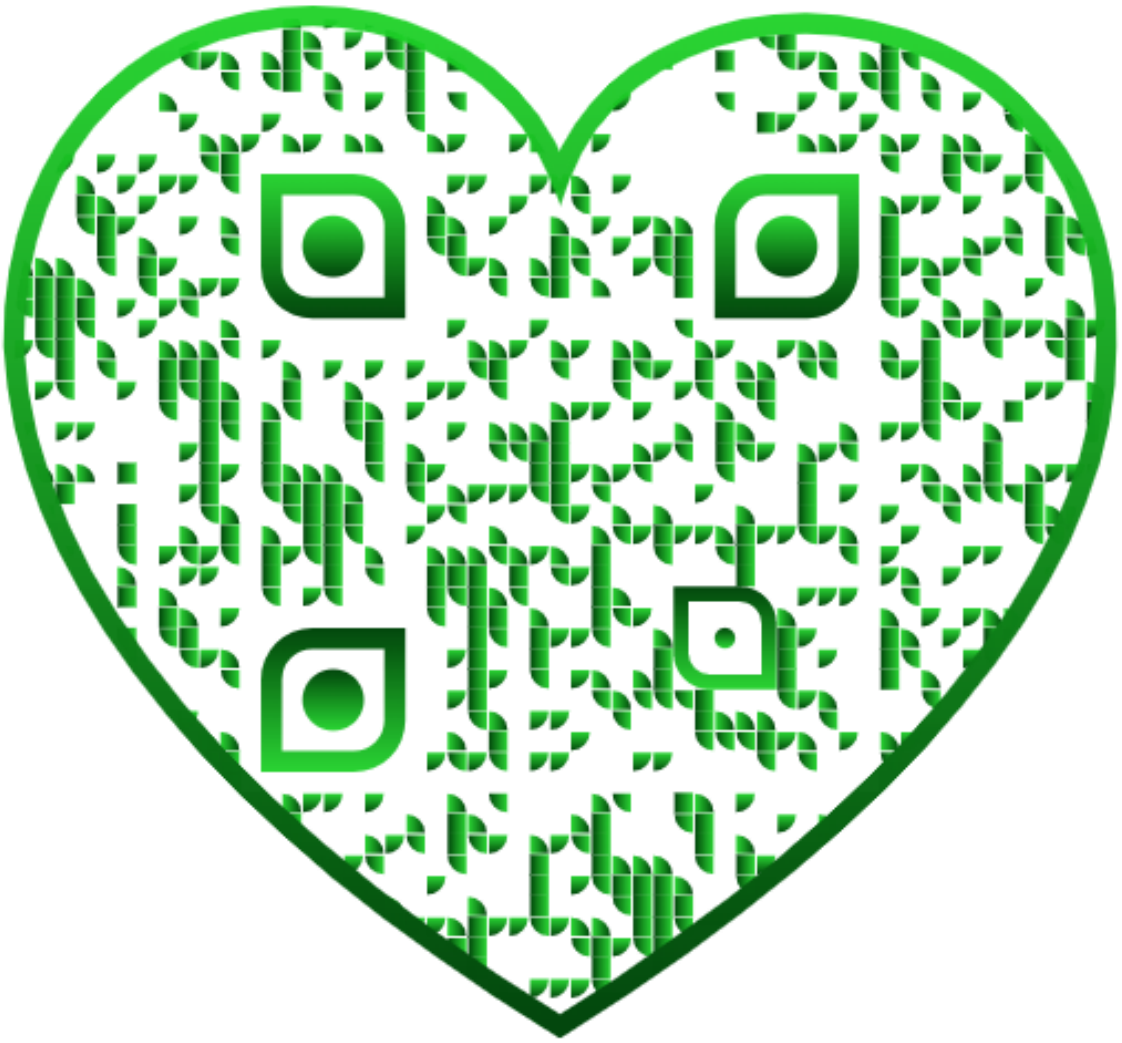

PHILIPPE CHAVANNE
LES ANTIDOULEURS
NATURELS
HUILES ESSENTIELLES, PLANTES, ÉPICES,
RELAXATION, MÉDITATION...
EDITIONS
Alpen



Auteur de nombreux ouvrages à succès déjà parus che
Éditions - *« L'intolérance au lait », « Découvrez les vertus
vera », « Je cuisine aux huiles essentielles », « Les jus mag
« Découvrez les vertus de l'huile de coco »…* - **Philippe Ch**
s'attache à montrer dans chacun de ses ouvrages qu
Nature est notre plus précieuse alliée pour protéger et p
notre bien-être et notre santé.

**Maux de tête, maux de dents, douleurs articulaires… nous so
tous confrontés à ces douleurs. Souvent, notre premier réfle
de recourir à un antidouleur vendu en pharmacie. Erreur ! Loin de
nous faire du bien, ces antidouleurs chimiques ne sont pas une
panacée et peuvent même causer certains problèmes de santé.
Bonne nouvelle : ils peuvent avantageusement être remplacés par
des antidouleurs naturels ou certaines thérapies douces d'une
remarquable efficacité.**

De tous temps, l'homme a cherché des substances capables d'atténuer la douleur. De manière logique, il s'est tourné vers ce qu'il avait sous la main : les plantes que la nature mettait généreusement à sa disposition. Il a fallu attendre la seconde moitié du 20e siècle pour qu'émerge une industrie pharmaceutique misant sur le « tout chimique ». Cette industrie qui se retrouve régulièrement au centre de retentissants scandales s'est évertuée à mépriser et critiquer des millénaires de connaissances, ainsi qu'une pléthore de succès médicaux légitimement attribués aux plantes, aux huiles essentielles et à certaines techniques douces fort justement réputées.

Parmi les médicaments que cette industrie tente de nous imposer de force : les antidouleurs, dont beaucoup sont disponibles sans la moindre prescription, favorisant ainsi l'automédication et la surconsommation. Une surconsommation qui montre très clairement ses dangers pour la santé.

Heureusement, le recours à la chimie est loin d'être une fatalité. Bien des alternatives saines et efficaces existent : plantes, épices ou certaines thérapies qui permettent d'atténuer ou de faire disparaître la douleur et qui ont pour noms relaxation, hypnose, méditation, respiration… Basé sur un grand nombre d'informations irréfutables solidement étayées, cet ouvrage n'a d'autre but que de vous faire découvrir l'autre facette des antidouleurs. Une facette naturelle, simple, saine et efficace. Tout à l'opposé des antidouleurs chimiques qui dans la plupart des cas – et c'est une fabuleuse nouvelle ! – peuvent aisément être bannis de la pharmacie familiale.

ISBN13 : 978-2-35934-500-1
14,90 € Prix TTC France

9 782359 345001

www.alpen.mc

Pour la présente Édition
© 2018, Alpen Éditions
9, avenue Albert II
MC - 98000 MONACO
Tél.:0037797776210
Fax:0037797776211

Direction :
Thierry Casseville
Responsable éditoriale :
Fabienne Desmarets
Mise en page et infographie :
Stéphane Falaschi

Crédits photos :
BSIP, Fancy, Fotolia, Image Source, Image State, Pixabay, Photo Alto, Photodisc, Pxhere, Stockbyte, Wikimedia Commons

Dépôt légal : *2018*
ISBN13 : 978-2-35934-500-1

Imprimé en Union Européenne

PHILIPPE CHAVANNE

LES ANTIDOULEURS NATURELS

HUILES ESSENTIELLES, PLANTES, ÉPICES, RELAXATION, MÉDITATION...

EDITIONS Alpen

Alpen Éditions
9, avenue Albert II
98000 Monaco

Auteur de nombreux ouvrages à succès déjà parus chez Alpen Éditions -« L'intolérance au lait », « Découvrez les vertus de l'aloe vera », « Je cuisine aux huiles essentielles », « Les jus magiques », « Découvrez les vertus de l'huile de coco »... - Philippe Chavanne s'attache à montrer dans chacun de ses ouvrages que Dame Nature est notre plus précieuse alliée pour protéger et préserver notre bien-être et notre santé.

AVERTISSEMENT
Les informations contenues
dans ce livre ne peuvent pas
remplacer un avis autorisé.
Avant toute automédication,
consultez un médecin
ou un pharmacien qualifié.

AVANT-PROPOS

Depuis qu'il est apparu sur Terre à la suite d'une longue évolution du monde animal, l'homme a eu deux préoccupations majeures : la recherche de nourriture d'une part, le soulagement de la douleur d'autre part.

La recherche de nourriture a bien entendu toujours été primordiale pour assurer sa survie. Dès l'origine et jusqu'au début du néolithique, il y a environ dix mille ans de cela, l'homme est essentiellement nomade, se déplaçant en fonction des ressources alimentaires assurant sa subsistance. Omnivore, sa nourriture est surtout composée de différents gibiers lui apportant protéines et lipides, mais aussi de baies, de racines et de fruits sauvages lui assurant les apports indispensables en fibres notamment. Sans qu'il en ait même conscience, sa nourriture est intelligemment diversifiée et lui apporte les différents éléments dont son organisme a un impératif besoin.

En se sédentarisant peu à peu au cours du néolithique, l'homme fait alors face aux premiers grands changements alimentaires de son histoire. Le développement progressif de l'élevage lui permet de continuer à manger de la viande, certes. Mais une viande bien différente de celle que lui procurait le gibier qu'il chassait auparavant. Et le développement presque parallèle de l'agriculture lui permet de produire d'abord des céréales, puis des légumineuses, ensuite des légumes et des fruits.

Cette évolution liée à la sédentarisation est souvent présentée comme un formidable progrès ayant permis d'améliorer les conditions d'existence de l'être humain. Si c'est peut-être vrai dans certains domaines, il n'en est pas du tout de même au niveau alimentaire. Certains affirment même qu'en commençant à faire de l'élevage et à s'adonner à l'agriculture, l'homme suit une évolution radicalement inverse. En effet, au contraire du chasseur-cueilleur nomade, l'éleveur-agriculteur sédentaire réduit considérablement la diversité de son alimentation. Seules, quelques rares espèces animales se prêtent à l'élevage. Et seules quelques espèces végétales se prêtent à la culture.

Cette révolution dans le mode de vie de nos lointains ancêtres n'est donc

pas sans conséquences. Notamment sur la santé, la diminution de la diversité alimentaire entraînant d'abord des carences, puis une réduction sensible de l'espérance de vie des populations. En outre, il semble désormais avéré que l'agriculture – qui n'a, en outre, jamais empêché disettes et famines – se révèle beaucoup plus exigeante et pénible sur le plan physique que la cueillette des baies, le ramassage des racines ou même la traque du gibier. Ensuite, si l'homme dit « primitif » a réussi à vivre très intelligemment en harmonie et en équilibre avec la nature, se déplaçant en fonction du cycle des saisons, des migrations animales et de la richesse des ressources alimentaires, l'homme sédentarisé s'impose de nouvelles contraintes et un grand nombre de restrictions. Alimentaires, notamment.

Enfin, en ayant besoin de toujours plus de bras pour surveiller les élevages et assurer les récoltes, l'homme se lance à corps perdu dans une politique nataliste qui contribue à l'enfermer dans un dramatique cercle vicieux. Comme il a besoin de plus de bras pour l'agriculture et l'élevage, les populations ne cessent d'augmenter. Mais comme les populations ne cessent d'augmenter, le besoin en ressources alimentaires issues de l'agriculture et de l'élevage est toujours plus grand. Et ainsi de suite, dans une spirale infernale. Et sans fin.

Mais dans tous les cas, il réussit à répondre avec plus ou moins de bonheur à sa toute première préoccupation : assurer tant bien que mal son alimentation.

Sa seconde grande préoccupation est de soulager la douleur. Que celle-ci soit causée par la maladie ou provoquée par une blessure. Pour cela, il se tourne tout d'abord vers ce qu'il a à portée de main, souvent à profusion : les herbes et les plantes offertes avec une exceptionnelle générosité par Dame Nature. Excellente initiative ! Pendant des dizaines, des centaines, des milliers d'années, les remèdes naturels à base de plantes ou de leurs dérivés lui permettent de contrôler, d'apaiser voire de faire disparaître la douleur. D'une manière aussi naturelle qu'efficace dans l'immense majorité des cas. Il en est ainsi quasiment jusqu'au siècle dernier.

Après la Deuxième Guerre mondiale, apparaît une industrie pharmaceutique qui, d'entrée de jeu, se veut toute-puissante. Se présentant trop souvent comme omnisciente, l'industrie pharma joue d'entrée de jeu la carte du « tout chimique ». Méprisant, tronquant et parfois niant les fabuleux succès obtenus au cours des périodes précédentes par les remèdes naturels. Remèdes naturels qui, il est vrai, étaient et restent nettement moins rémunéra-

teurs que les médications chimiques. Et peu importe que ces médications chimiques montrent chaque jour leurs très étroits champs d'action et leurs incontestables dangers pour la santé humaine, les uns comme les autres se retrouvant régulièrement au centre de polémiques et de scandales dont le monde pharma est devenu coutumier.

Qu'ils soient vendus en libre-service ou qu'ils nécessitent une prescription médicale, peu importe : les antidouleurs chimiques n'échappent pas à la règle. Et nombre d'entre eux affichent des effets secondaires pour le moins indésirables. Et si, en partie à cause du raffinement de plus en plus poussé des procédés scientifiques de recherche et de développement, on a constaté au cours de ces dernières décennies un développement considérable d'agents pharmacologiques chimiques destinés à dominer la douleur, on assiste surtout, parallèlement, à l'émergence très préoccupante de nouveaux graves problèmes de santé publique étroitement liés à la consommation ou à la surconsommation de ces mêmes antidouleurs : toxicité, accoutumance, problèmes rénaux, dépendance aux drogues...

Revirement de situation depuis quelques années. Renouant avec le savoir empirique ou scientifique des Anciens, se basant sur une expérience parfois millénaire et des succès indéniables dans la lutte contre la douleur, de plus en plus de personnes soucieuses de préserver sur le long terme leur plus précieux capital – à savoir leur santé – ont la sagesse de se détourner des médications chimiques en général et des antidouleurs commercialisés par l'industrie en particulier.

Bonne nouvelle : nombreux sont les antidouleurs naturels très efficaces et aisément disponibles. On parle ici essentiellement de plantes et d'épices. Nombreuses aussi sont les techniques, les thérapies permettant de gérer au mieux la douleur physique ou psychologique. On évoque ici notamment certaines thérapies de relaxation ou d'autres qui agissent par le mouvement.

D'une manière globale, cet ouvrage illustre à merveille le fait que le recours aux antidouleurs chimiques que l'industrie pharmaceutique et certains praticiens tentent d'imposer est loin d'être une dangereuse fatalité. Et que les remèdes naturels à base de plantes ou d'épices, ainsi que certaines thérapies douces se montrent au moins aussi efficaces, sans risque pour le capital-santé.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos 5

Qu'est-ce que la douleur ? 11

La lutte contre la douleur à travers les âges 19

Limites et risques des antidouleurs chimiques 29

Place aux thérapies naturelles ! 39

Les dix principales plantes et épices pour lutter contre la douleur 47

- Arnica 48
- Canneberge 50
- Curcuma 52
- Cynorhodon 54
- Gingembre 56
- Grande camomille 58
- Griffe du diable 60
- Menthe poivrée 62
- Reine-des-prés 64
- Saule blanc 66

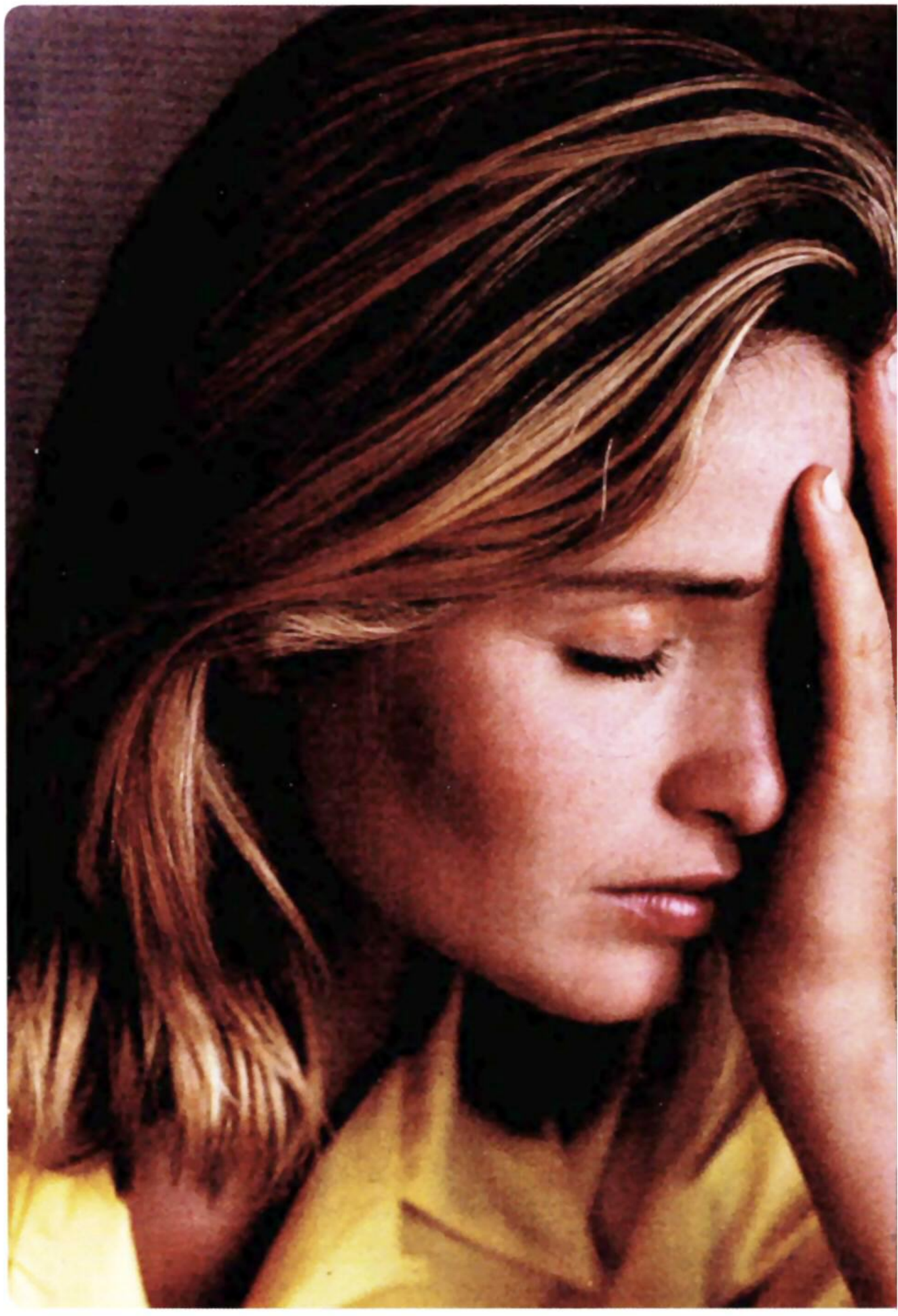
Les dix principales thérapies et techniques naturelles pour lutter contre la douleur 69

- Une foison de thérapies différentes 70
- L'acupression 72
- L'aromathérapie 74
- L'autohypnose (ou autosuggestion) 78
- L'hydrothérapie 82
- Le massage (ou massothérapie) 84
- La méditation 86

La réflexologie (ou réflexothérapie) 89
Le tai-chi-chuan 91
La visualisation 93
Le yoga 94
Quelques autres thérapies en bref 96

Remèdes aux antidouleurs naturels 103

Aigreurs d'estomac (prévenir les douleurs provoquées par les) 106
Brûlure (atténuer les douleurs provoquées par une) 107
Brûlure d'estomac (atténuer les douleurs provoquées par une) 108
Carie dentaire (atténuer les douleurs provoquées par une) 109
Courbatures (atténuer les douleurs provoquées par les) - 1 110
Courbatures (atténuer les douleurs provoquées par les) - 2 111
Crampes (atténuer les douleurs provoquées par les) 112
Déchirure musculaire (atténuer les douleurs provoquées par une) 113
Douleurs arthritiques (soulager les) - 1 114
Douleurs arthritiques (soulager les) - 2 115
Douleurs articulaires (soulager les) 116
Douleurs d'estomac (soulager les) 117
Douleurs musculaires (soulager les) 118
Douleurs rhumatismales (soulager les) 119
Engelures (atténuer les douleurs provoquées par les) 120
Entorse (atténuer les douleurs provoquées par une) 121
Lumbago (atténuer les douleurs provoquées par un) 122
Mal de dos (soulager le) 123
Mal de gorge (atténuer les douleurs provoquées par un) - 1 124
Mal de gorge (atténuer les douleurs provoquées par un) - 2 125
Migraine (soulager une) 126
Tennis-elbow (atténuer les douleurs provoquées par un) 127



QU'EST-CE QUE *la douleur ?*

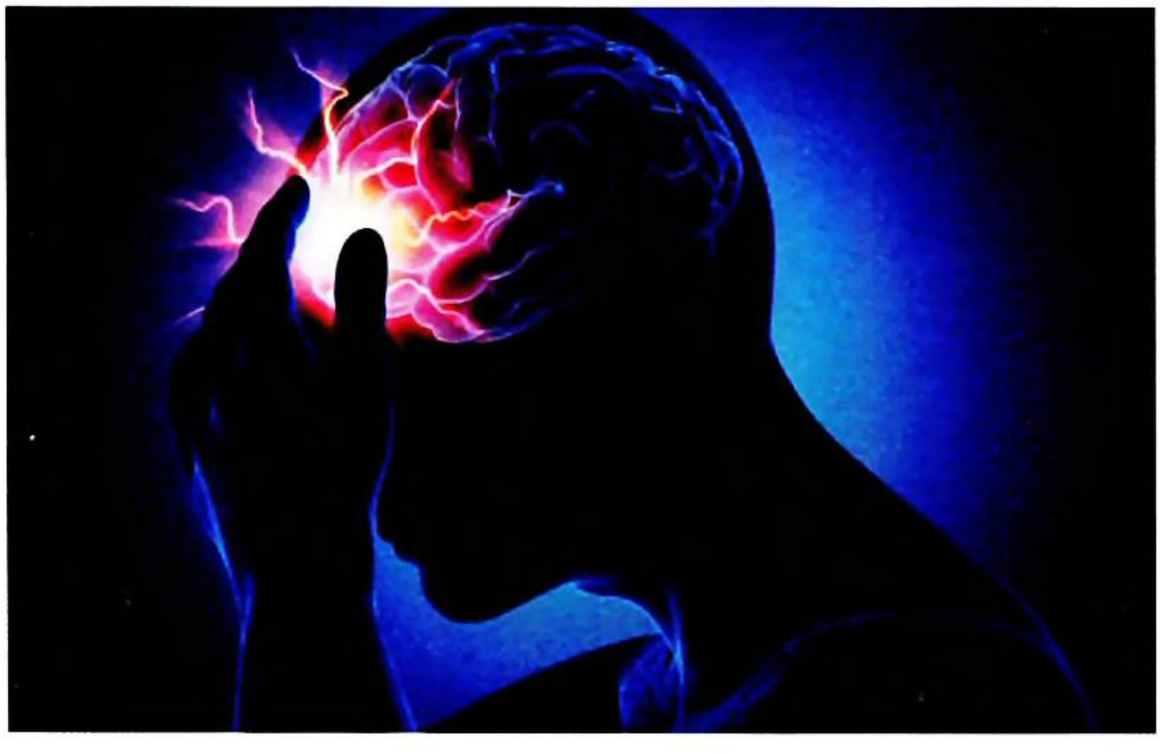
QU'EST-CE QUE LA DOULEUR ?

Deux constats s'imposent d'entrée de jeu.

Tout d'abord, force est de constater que tout le monde, sans la moindre exception, au-delà de toute différence sociale, générationnelle, culturelle… est confronté un jour ou l'autre à une douleur. Une douleur plus ou moins légère ou plus ou moins prononcée. Qui fait suite à une blessure ou qui fait partie des signaux d'alarme et des symptômes d'une maladie.

Ensuite, il est clair que chaque personne réagit à la douleur à sa façon. Chaque individu répond différemment à un même stimulus. Une même douleur peut provoquer une très grande diversité de réactions en fonction des individus, de leur état de santé, de leur situation émotionnelle… En un mot comme en cent : la réaction à la douleur est avant tout une question très personnelle.

Cela étant précisé, reste une grande question : qu'est-ce que la douleur ?



Le mystère de la douleur

Pour nombre de spécialistes de la question, le véritable mystère de la douleur ne réside pas dans sa nature intrinsèque. Tout le monde sait que le mal est là. Tout le monde souhaite qu'il disparaisse.

Par contre, le vrai mystère de la douleur réside plutôt dans son caractère foncièrement individuel. Voire dans sa nature imprévisible. Peu de gens se rendent en effet compte qu'une même douleur n'est pas perçue de manière identique par tout le monde. L'exemple de la piqûre d'insecte est emblématique. Pour certaines personnes, une telle piqûre passera presque inaperçue. Chez d'autres, elle pourra occasionner un léger malaise. Chez d'autres encore, elle peut représenter un risque vital.

Cette vaste diversité de réactions face à une même douleur s'explique par le caractère unique de chaque personne. Là réside l'une des plus grandes limites, mais aussi l'un des principaux dangers de la pharmacopée chimique que l'on nous présente trop souvent et abusivement comme la panacée.

En effet, en mettant sur le marché des médicaments de synthèse hyperstandardisés, l'industrie pharmaceutique crée et entretient une uniformisation des soins qui, en fin de compte, peut s'avérer préjudiciable pour les patients. Cette regrettable uniformisation pharmaceutique néglige et bafoue même le fait que chaque personne est unique. Et que chaque individu réagit de manière personnelle à telle ou telle maladie, à telle ou telle douleur... en fonction de son état physique, psychologique et émotionnel. Aucune médication standardisée n'est à même de répondre de manière profitable aux spécificités, aux caractéristiques particulières de chaque individu.

Les laboratoires pharmaceutiques sont d'ailleurs parfaitement conscients de ce problème. Tout comme ils le sont des faiblesses, voire des dangers, de leurs produits standardisés. C'est notamment pour cette raison qu'une pharmacovigilance est systématiquement mise en place à chaque commercialisation de nouvelles médications. Elle permet de mettre en évidence, pour chaque médicament commercialisé avec l'aval des autorités politiques et sanitaires censées veiller à la santé des populations, les effets secondaires qui frappent certains patients de plein fouet. Des effets secondaires qui témoignent, si besoin était encore, de la sensibilité personnelle de chaque patient et de la nécessité impérieuse de recourir en priorité à des traitements thérapeutiques réellement personnalisés.

Au contraire de la pharmacopée et des traitements chimiques, plusieurs médecines traditionnelles (médecine chinoise, médecine ayurvédique...) et différentes thérapies douces (phytothérapie, aromathérapie...) envisagent l'organisme humain dans sa globalité en tenant compte des multiples interactions qui s'y déroulent.

Les unes comme les autres permettent d'envisager des soins individualisés. Notamment (mais pas exclusivement, loin de là !) dans le but de soulager la douleur.

Une douleur qui, en fin de compte, est un signal plus ou moins puissant que l'organisme envoie afin d'attirer l'attention sur un problème de santé.

Deux grandes catégories de douleurs

Sur un plan strictement médical, on peut décomposer la douleur en deux grandes catégories principales :

- **la douleur aiguë** est une douleur dite « d'urgence ». Elle est immédiate. Elle envoie rapidement et directement un signal indiquant que quelque chose ne va pas et qu'il faut impérativement agir en conséquence. C'est le type de douleur que l'on ressent, par exemple, en cas de chute, de fracture, d'infection...
- **la douleur chronique** est plutôt une douleur de longue durée. Elle est parfois décrite par certains spécialistes comme une douleur « sans but » en ce sens qu'elle est moins un signal d'alarme immédiat, imposant une intervention d'urgence, qu'un symptôme qui s'est installé et qui est là pour durer. Dans certains cas, la douleur chronique peut même sembler inexplicable, apparaissant sans raison évidente de prime abord. Elle est là. S'imposant avec une belle constance. Persistant malgré les efforts déployés pour l'atténuer ou la faire disparaître.

Malgré leurs différences fondamentales, les deux grands types de douleurs sont généralement liés à un mal physique.

La douleur du troisième type

Depuis quelques années seulement, on commence à évoquer un troisième type de douleur : la douleur psychologique. C'est le genre de douleur que l'on peut ressentir suite à un licenciement professionnel, à une rupture amoureuse, à un deuil... Les peurs, les phobies, les cauchemars... mais aussi l'alcoolisme, la toxicomanie... sont considérées comme des douleurs psychologiques.

Dans l'immense majorité des cas, douleur psychologique et douleur physique sont étroitement liées. Une douleur physique peut déboucher sur une douleur psychologique et inversement.

Suite à la « découverte » de la douleur psychologique est apparue une nouvelle discipline baptisée psycho-neuro-immunologie. Elle explique comment le corps peut affecter l'esprit, mais aussi (et surtout peut-être) comment l'esprit peut aider le corps à guérir. Car l'on sait pertinemment bien aujourd'hui que la puissance de la pensée et de l'esprit stimule la libération dans le cerveau de substances chimiques pouvant influencer la manière dont l'organisme réagit.

Ainsi, il a été démontré de manière aussi claire qu'irréfutable que la pensée négative peut ralentir ou même abolir complètement un processus de guérison. À l'inverse, la pensée positive (c'est-à-dire la manière de penser de façon positive à son environnement, à sa vie, de soi...) favorise la libération dans l'organisme de substances chimiques qui aident entre autres au processus de guérison.

Pourquoi ? Comment ?

Cela ne fait seulement que quelques dizaines d'années que l'on commence vraiment à cerner et à comprendre le processus de la douleur. Pourquoi la ressent-on ? Comment la ressent-on ? Dans ce contexte spécifique, la théorie dite « de la porte de contrôle de la

douleur », théorie mise au point par deux scientifiques anglophones (le Britannique Patrick Wall et le Canadien Ronald Melzack), est essentielle.

Jusqu'à la mise au point de cette théorie toujours en vogue aujourd'hui, personne ne connaissait avec certitude le mécanisme via lequel la douleur était ressentie. Certes, on savait que les nerfs ainsi que les récepteurs des terminaisons nerveuses jouaient un certain rôle, mais c'est à peu près tout. Liée au cerveau via les nerfs et la moelle épinière, la douleur est moins un sens (comme le toucher, le goût, l'odorat...) qu'une émotion. Émotion qui entraîne toute une série de réactions à un niveau mécanique grâce à une « porte de contrôle » située dans la moelle épinière, à proximité immédiate de l'endroit où elle pénètre dans le crâne. Agissant comme une espèce de barrière, cette « porte » contrôle les différents messages qui vont vers ou qui émanent du cerveau. Celui-ci réagit

à une douleur en faisant agir le corps (pleurer, crier...) et en libérant des substances chimiques dans le sang : des endorphines, des encéphalines...

Ces substances, qui sont en fait des hormones, se positionnent comme les analgésiques naturels de l'organisme. On les connaît aussi sous le nom « d'hormones du plaisir ». L'une de leurs fonctions est de bloquer – parfois partiellement, parfois complètement – les voies de la douleur pour que le message de douleur n'arrive pas jusqu'au cerveau.

L'un des facteurs les plus importants est le degré de douleur qui arrive à franchir la « porte de contrôle ». À un même degré de dommage peut correspondre plusieurs seuils de douleur en fonction de chaque individu.

L'élément-clé de la découverte des deux scientifiques est que les divers sentiments liés au plaisir (l'amour, la tendresse...) voyagent plus vite au cerveau que d'autres sentiments moins agréables tels que la douleur. La raison en est simple : les deux types de sentiments circulent via deux réseaux nerveux différents, les sentiments agréables bénéficiant d'un réseau plus « large ». En conclusion, cela revient à dire que les sentiments de plaisir peuvent être capables de réduire la douleur car ils franchissent les premiers la « porte de contrôle » de la douleur et la ferment partiellement.

En conclusion, cela revient à dire que les sentiments de plaisir peuvent être capables de réduire la douleur car ils franchissent les premiers la « porte de contrôle » de la douleur et la ferment partiellement.

Si cette découverte est importante par rapport à la compréhension de la douleur, elle l'est tout autant par rapport à son traitement. Elle ouvre la voie non plus exclusivement à des solutions médicamenteuses et chimiques, mais aussi à des approches plus douces, tout aussi efficaces, mais surtout beaucoup plus respectueuses de chaque individu.

Elle ouvre la voie à des traitements beaucoup plus sécurisants. À des solutions efficaces et naturelles que l'on découvrira au fil des pages suivantes.

Kal.
jodat.
Phenacetin
Extr:
Digital.
Extr:
Hyoscyami
Extr:
Filicis
Aqua
Amygd. am.
Aloë
Amyl.
Marantae
Elect.
Theriac.

LA LUTTE CONTRE LA DOULEUR *à travers les âges*

LA LUTTE CONTRE LA DOULEUR À TRAVERS LES ÂGES

La recherche de nourriture et le soulagement de la douleur ont de tous temps été au cœur des préoccupations de l'homme. Il faut cependant attendre le quatrième siècle avant notre ère pour que le « père » de la médecine moderne, le célèbre Hippocrate, s'intéresse de près au phénomène d'une douleur causée tour à tour par des blessures ou par la maladie. C'est lui qui, le premier, comprend que la douleur est une sorte de signal d'alarme envoyé par l'organisme.

La première plante antidouleur

Cependant, bien avant les réflexions d'Hippocrate, l'homme soigne déjà la douleur. Pour cela, il se fie aux plantes qu'il trouve dans son environnement. Et notamment à l'une d'entre elles qui fait figure de toute première plante antidouleur dans l'histoire de l'humanité : le *Papaver somniferum L.* Une plante que l'on connaît mieux sous le nom de pavot. Des témoignages de

son utilisation se retrouvent gravés sur des stèles assyriennes datant du 7e siècle avant notre ère, inscrits dans un traité médical égyptien daté de 1.600 avant notre ère ou tracés sur des sculptures grecques aujourd'hui exposées au magnifique Musée archéologique d'Héraklion (Crète, Grèce) et qui, elles, datent du 12e ou du 13e siècle av. J.-C.

À l'époque déjà, cette plante fournit l'opium servant à combattre la douleur. Une plante qui donne de tellement bons résultats thérapeutiques qu'elle est utilisée pendant des siècles et sous les latitudes les plus diverses.

C'est d'ailleurs elle qui a permis d'isoler la morphine qui reste, aujourd'hui encore, l'un des plus puissants antalgiques. Les scientifiques l'ont modifiée afin d'en tirer des dérivés permettant de contrer chimiquement les douleurs les plus fortes.

Pour être plus complet, il faut cependant préciser que le pavot n'est pas la seule plante antidouleur déjà utilisée avant notre ère.

Le cannabis dont l'utilisation est actuellement souvent détournée à des fins prétendument « récréatives » et le saule font aussi partie des plantes antidouleur historiques.

Nerfs et cerveau

Après Hippocrate, il faut encore attendre plusieurs centaines d'années avant que ne soit clairement établi le rôle essentiel des nerfs et du cerveau. On doit cette découverte à Érasistrate et à Hérophile qui, vers les 4e et 3e siècles avant notre ère, sont les premiers à disséquer des cadavres humains et à mieux comprendre le fonctionnement complexe de l'organisme.

À leur suite, Galien, médecin de l'école de gladiateurs de Rome et de l'empereur Marc Aurèle poursuit les travaux d'Hippocrate. C'est lui qui définit la douleur comme « une sensation localisée dans le cerveau ». C'est lui aussi qui utilise un grand nombre de plantes médicinales pour traiter diverses maladies. Aujourd'hui encore, il est souvent considéré comme le « père » de la pharmacie.

La douleur pour expier les péchés

Sur le plan de la santé et au niveau thérapeutique, le Moyen Âge est une période vraiment délicate. Certes, toute cette période vit au rythme de nombreux conflits et de plusieurs graves épidémies, mais pas seulement.

Fortement marquée par le christianisme, la période est propice à l'expia-

tion. La douleur est alors présentée par les religieux comme une sorte de « don de Dieu ». Un moyen de rédemption.

Une manière d'expier les péchés. Ce qui est d'autant plus paradoxal que, dans le même temps, les jardins des monastères, souvent soigneusement protégés de la populace et des conflits par leurs hauts murs, regorgent de plantes potagères et de « simples ». Autrement dit : les plantes médicinales.

Cette pénible période d'obscurantisme prend peu à peu fin. Et heureusement : la décroissance de l'utilisation des médications disponibles à l'époque a entraîné une réelle hausse des maladies et des décès.

Les religieux chrétiens de l'époque n'hésitant pas un instant à sacrifier le bien-être, la santé et la vie des populations sur l'autel d'un dogme pour le moins discutable et dangereux.

Le contraste n'en est que plus saisissant avec le monde arabo-musulman : à peu près à la même époque, le célèbre et talentueux médecin perse Avicenne rédige un véritable ouvrage de référence : « Le Canon de la Médecine ». Un ouvrage qui marque et influence longtemps la médecine pratiquée dans le monde musulman comme la médecine occidentale.

Éther, opium et recherches anatomiques

Il faut attendre la Renaissance pour que la douleur soit enfin prise en considération dans nos contrées. Dès lors, les choses commencent enfin à évoluer.

Le médecin bâlois Paracelse décrit les vertus anesthésiantes de l'éther. Complémentairement, il met au point un célèbre traitement connu sous le nom de sirop de laudanum.

Une préparation qui n'est rien d'autre qu'un extrait alcoolique d'opium additionné de sucre. Celle-ci est utilisée jusqu'au début du 20e siècle dans presque toute l'Europe pour traiter de nombreuses pathologies, apaiser les irritations et soulager la douleur. De son côté, le pape Jules II, sous l'impulsion de la réforme protestante, autorise la dissection et les recherches anatomiques. André Vésale en profite pour corriger certaines erreurs commises par ses lointains prédécesseurs grecs et romains.

Guerre de Sécession et morphine

Jusque vers la moitié du 19e siècle, le laudanum et la morphine sont régulièrement administrés pour soulager la douleur. À ce moment, la morphine est administrée par voie orale, ce qui cause nombre d'effets secondaires.

La seringue creuse apparaît vers 1850. Elle permet entre autres l'injection de morphine. La première utilisation massive de cette drogue a lieu sur les champs de bataille lors de la guerre de Sécession, aux États-Unis.

Les balbutiements de l'anesthésie

C'est aussi dans le courant du 19e siècle qu'une nouvelle technique, encore balbutiante, commence à être utilisée : l'anesthésie. Dès 1844, le protoxyde d'azote (plus connu sous le nom de... gaz hilarant !) est utilisé pour les extractions dentaires. L'éther et le chloroforme sont également utilisés pour atténuer la douleur lors des interventions chirurgicales. Avec un gros bémol, toutefois : nombreux sont les patients qui ne se réveillent pas...

Il faut encore attendre quelques années avant que l'anesthésie soit utilisée en obstétrique. On rapporte que la reine Victoria fut, en Angleterre, la première reine à avoir recours à l'anesthésie pour accoucher : en 1853, elle met au monde le prince Léopold après avoir inhalé du chloroforme au travers d'un mouchoir pendant plus de cinquante minutes.

D'autres techniques sont également utilisées. Si elle est aujourd'hui très en vogue auprès d'une certaine clientèle

qui refuse les anesthésies chimiques et leurs lourds effets secondaires, l'hypnose est loin d'être une nouveauté. Le médecin badois Franz Anton Mesmer – par ailleurs grand amateur de musique et mécène de Mozart – est l'un des premiers à faire appel à l'hypnose à des fins thérapeutiques. Si, à l'époque, il est fort décrié par certains autres scientifiques trop imbus de leur parcellaire savoir, il n'empêche que c'est un pionnier. Aujourd'hui, l'hypnose est de plus en plus utilisée, et avec de réels succès, en remplacement des anesthésies chimiques.

La chimie pour tenter de soulager la douleur

Un énorme bouleversement survient vers le milieu du 20e siècle, dans le prolongement de la fin de la Deuxième Guerre mondiale.

C'est à cette époque que commence véritablement à émerger une industrie chimique qui veut toucher de gré ou de force à tous les pans de notre vie quotidienne. Dans son ombre, jaillit une industrie pharmaceutique qui, d'entrée de jeu, joue à fond la carte du « tout chimique ».

Dès lors, cette nouvelle industrie pharmaceutique n'a de cesse de détruire sciemment l'image pourtant flatteuse et réaliste des traitements naturels – traités avec mépris de « remèdes de bonne femme » - qui ont soigné les hommes et soulagé leurs douleurs depuis la nuit des temps. Pour les laboratoires médicaux, il n'y a de médication valable que chimique.

Plus aveuglé par sa course aux indécents profits financiers que par le bien-être et la santé des populations, le monde pharma n'hésite pas une seule seconde à utiliser tous les moyens à sa disposition pour parvenir à ses fins. On parle ici de noyautage des instances, agences gouvernementales et autres organismes nationaux et internationaux pourtant censés veiller en toute objectivité à l'innocuité des médicaments et à la santé publique.

On évoque également de très larges distributions de « cadeaux », à hauteur de centaines de millions d'euros rien qu'en France (l'association Regards Citoyens parle de 236 millions d'euros de cadeaux distribués à 400.000 praticiens entre 2012 et 2014), aux « professionnels de la santé » qui, en se laissant ainsi corrompre, perdent toute objectivité scientifique et toute indépendance de prescription pour le plus grand profit des laboratoires pharmaceutiques. Et parfois au détriment de la santé des patients. On critique aussi à juste titre des pseudo-études, toujours avantageuses pour l'indus-

trie, menées par des « scientifiques » mercenaires rétribués officiellement ou en sous-main par ladite industrie. On déplore aussi le matraquage publicitaire pour certains médicaments, les médias acceptant ces publicités sacrifiant leur indépendance rédactionnelle et l'élémentaire déontologie qu'ils doivent aux lecteurs sur l'autel des profits commerciaux. On regrette encore le rachat souvent très discret de certains sites Internet de renom afin de contrôler et de manipuler l'information (ou plutôt la désinformation...) des consommateurs. Et c'est sans même mentionner la présence, dans un (trop) grand nombre de médicaments chimiques, d'adjuvants, d'excipients... pour le moins douteux, voire franchement toxiques et très dangereux pour la santé. Ce qui est tout de même un comble ! Après cela, personne ne s'étonnera plus de constater que l'industrie pharmaceutique est, avec l'agro-industrie, l'un des secteurs qui se retrouve le plus souvent au cœur de graves polémiques et au centre d'énormes scandales.

Et tout ça pour quoi ? Pour imposer des médications chimiques qui, aujourd'hui plus que jamais, montrent souvent leurs très étroites limites, leurs effets secondaires pour le moins indésirables et leurs dangers pour la santé. Qu'ils soient soumis à prescription médicale ou en vente libre, les antidouleurs chimiques n'échappent malheureusement pas à cette dramatique règle.

Aujourd'hui, quoique prétendent l'industrie pharmaceutique, les publicités ou certains praticiens plus soucieux de plaire aux laboratoires qui les couvrent de cadeaux que réellement attentifs à la santé de leurs patients, les antidouleurs chimiques sont régulièrement montrés du doigt. Effets secondaires parfois dangereux, accoutumance, addiction aux drogues... ne sont que quelques-uns des fléaux provoqués par la consommation ou la surconsommation des antidouleurs chimiques.

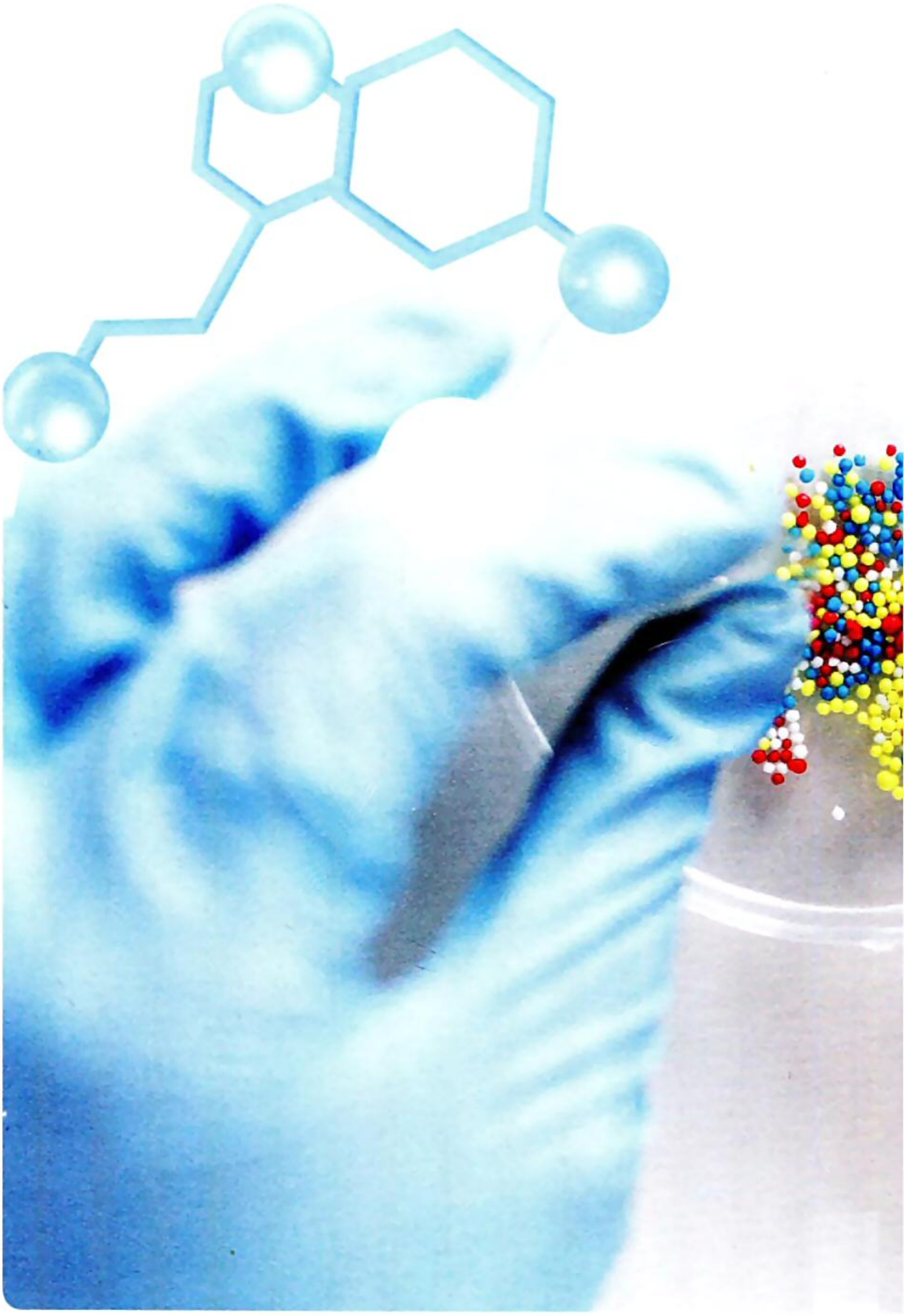
Retour aux vraies valeurs

Nouveau revirement de situation depuis quelques années. Conscients des risques induits par l'utilisation des médications chimiques, soucieux de préserver sur le long terme leur précieuse santé, de plus en plus de consommateurs se détournent des produits de synthèse commercialisés par l'industrie pharmaceutique pour renouer avec de vraies valeurs thérapeutiques. Privilégiant des remèdes naturels et des thérapies douces, ils retrouvent au travers de la phytothérapie les secrets des plantes médicinales et de certaines épices. Ils renouent avec l'aromathérapie et les huiles

essentielles. Ils retrouvent les bienfaits de toute une série de pratiques médicinales douces qui ont pour noms relaxation, acupuncture, homéopathie, hypnose et autohypnose, naturopathie... et bien d'autres encore.

Là encore, le domaine spécifique des antidouleurs n'échappe pas à ce nouveau mouvement de fond. Aux antidouleurs chimiques proposés en vente libre, ils répondent épices ou plantes. Aux antidouleurs soumis à une prescription médicale, ils répondent hypnose, relaxation...

La lutte contre la douleur entre désormais dans une nouvelle ère. Enfin, pourrait-on dire. Une ère au cours de laquelle le patient est véritablement au centre des préoccupations. Une ère au cours de laquelle il est enfin considéré comme un individu à part entière, riche de ses spécificités et de son caractère foncièrement unique. Une ère, aussi, au cours de laquelle innocuité des traitements, bien-être général de la personne et préservation de la santé sont les véritables priorités.



LIMITES ET RISQUES DES *antidouleurs chimiques*

LIMITES ET RISQUES DES ANTIDOULEURS CHIMIQUES

On peut sans doute affirmer sans grand risque de se tromper que les premiers médicaments antidouleur chimiques ont été mis sur le marché afin de venir en aide aux patients. Désormais cependant, face à une pléthore de produits soumis à prescription médicale ou disponibles en vente libre, face aussi à une automédication souvent déraisonnée et à des prescriptions médicales parfois abusives, les antidouleurs sont régulièrement pointés du doigt. Selon de très nombreuses sources fiables, leurs effets secondaires et les graves risques qu'ils présentent pourraient être, dans certaines conditions, plus importants que le soulagement parfois très relatif qu'ils sont censés apporter.

Les Français « surconsommateurs »

Selon le rapport 2013 d'analyse des ventes de médicaments en France établi par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), les Français restent de très grands consommateurs, de trop gros consommateurs de médications chimiques. Ils en consomment en moyenne quarante-huit boîtes par an et par personne, la plus forte progression de la consommation étant enregistrée... en milieu hospitalier ! Au total, cette surconsommation médicamenteuse est tout profit pour l'industrie concernée à défaut d'être réellement bénéfique pour la santé publique : le chiffre d'affaires 2013 s'élève, rien qu'en France, à près de vingt-sept milliards d'euros (milieu hospitalier et officines confondus).

L'ANSM constate par ailleurs que c'est le paracétamol qui reste sur la première marche du podium des substances actives les plus vendues. Toutes formes et toutes marques confondues (médicaments génériques ou non), le paracétamol, souvent utilisé comme antidouleur, représente à lui seul plus de cinq cents millions de boîtes vendues chaque année dans l'Hexagone. Ce qui représente une effarante moyenne de sept boîtes et demie d'antidouleurs par an et par personne, tous âges confondus.

Les antidouleurs plus dangereux que... la voiture ?

La comparaison antidouleurs chimiques / accidents de la route peut paraître farfelue, et pourtant ! Les accidents de la route et le nombre de victimes qu'ils entraînent font régulièrement la « une » d'une certaine presse. Et permettent aux pouvoirs publics de prendre des pseudo-mesures « sonnantes et trébuchantes » sous le fallacieux prétexte de la sécurité routière. Regardons cependant les chiffres...

Selon le très officiel Observatoire national interministériel de la sécurité routière (ONISR), 3.464 personnes ont perdu la vie sur les routes de France métropolitaine en 2015 (soit une augmentation de 2,4 % par rapport à l'année précédente). Certes, c'est encore beaucoup trop de victimes, mais le chiffre prend cependant une toute autre dimension lorsqu'on le compare au nombre de véhicules en circulation et au nombre de kilomètres parcourus en une année sur les routes de France.

Et, surtout, il devient encore beaucoup plus relatif lorsque l'on sait que, selon le Dr Bernard Bégaud, ancien membre de la commission de pharmacovigilance, la prise de médicaments entraîne chaque année en France la

mort de 18.000 personnes, un tiers de ces décès étant liés à des prescriptions non justifiées. Ce dont les pouvoirs publics et la presse parlent beaucoup moins.

C'est ici qu'intervient une nouvelle fois le paracétamol que l'on retrouve notamment dans de nombreux médicaments antidouleur en vente libre. Parfois surnommé le « Monsieur-Tout-le-Monde » de la pilule, se nichant sous l'un ou l'autre nom dans quasiment toutes les pharmacies familiales de France et de Navarre, le paracétamol est loin d'être anodin. Ainsi, par exemple, une étude d'observation menée dans un service de transplantation du foie a clairement montré que 66 % des patients avaient été admis à la suite d'une overdose de paracétamol, surconsommation favorisée par sa mise à disposition en vente libre et donc par l'automédication.

Complémentairement, il a aussi été remarqué que le besoin d'une greffe du foie est souvent consécutif à la consommation régulière d'au moins 4 g de paracétamol par jour. Certes, la dose est très élevée, mais qui va la contrôler en absence de tout suivi professionnel et de toute prescription médicale ? En outre, rares sont les notices (que le public lit d'ailleurs trop rarement) précisant que le paracétamol doit impérativement être évité lorsque le foie est fragile ou fatigué.

Pire encore : dans une méta-analyse où les patients prenaient du paracétamol aux doses conseillées sur les notices, les résultats ont clairement établi que cette substance que l'on peut sans conteste qualifier de dangereuse augmente de 23 % le risque de mortalité, ce risque étant porté à 63 % si les patients ont eu plusieurs prescriptions médicales rapprochées dans le temps.

Il est essentiel de souligner ici qu'on n'évoque plus l'automédication, mais que l'on parle de prescriptions établies par des « professionnels de la santé » !

Le paracétamol est cependant loin d'être le seul antidouleur de synthèse mis en cause. Ainsi, au mois de mai 2013, la revue médicale *The Lancet* a publié une méta-analyse portant sur quatre antidouleurs : l'ibuprofène, le diclofénac, le naproxène et le coxibs.

Des médications majoritairement utilisées pour soulager les douleurs liées à l'arthrose. L'étude a montré sans la moindre ambiguïté que la fréquence des accidents cardiovasculaires est 30 % plus élevée chez les consommateurs de diclofénac et de coxibs.

Sur base de cette étude, seul le naproxène semblerait, sous réserve d'études plus poussées, ne pas provoquer plus d'accidents cardiovasculaires. Cependant, il est établi qu'il entraîne des graves problèmes intestinaux tels que saignements, obstructions ou perforations.

Augmentation du risque de complications hépatiques et rénales

Il faut encore souligner que le risque de complications rénales et hépatiques est augmenté, lors de la prise des antidouleurs chimiques, dans de nombreux cas :

- lorsque la personne a un passif de problèmes rénaux ;
- lorsque la personne a un passif de saignements de l'estomac ;
- lorsque la personne souffre de dénutrition ;
- lorsque la personne souffre d'une atteinte hépatique ;
- en cas de prise parallèle de diurétiques ;
- chez les personnes âgées de plus de 60 ans ;
- en cas de consommation d'alcool (à partir de 3 verres par jour) ;
- en cas de prise parallèle de médicaments susceptibles d'augmenter la toxicité des médicaments antidouleur (les fluidifiants sanguins, les stéroïdiens…).

Des maux de tête causés par les médicaments censés les combattre

Nombreuses sont les personnes qui souffrent plus ou moins régulièrement de maux de tête ou de migraines. Ces pathologies doivent être prises en charge de manière professionnelle et attentive. Une bonne politique personnelle de prévention doit aussi être mise en place.

Le risque, si l'on utilise trop souvent des antidouleurs pour soulager les maux de tête, c'est qu'ils perdent immanquablement de leur efficacité. Pire : dans de très nombreux cas, ils augmentent la fréquence du problème. Cette problématique est devenue si fréquente qu'elle est connue sous le nom de « maux de tête par abus de médicaments ».

Soyons très clairs : sans la moindre exception, tous les médicaments chimiques utilisés pour traiter les crises individuelles de migraines peuvent entraîner des « maux de tête par abus de médicaments » si on les prend de manière trop régulière ou répétée. Certains médicaments sont d'ailleurs particulièrement pointés du doigt et connus pour provoquer ce problème :

- les médicaments qui contiennent du butalbital ;
- les médicaments antidouleur opioïdes tels que oxycodone, codéine, hycodan ou morphine.

Le risque réel de la toxicomanie

La consommation d'antalgiques sans réelle justification médicale pose également problème : elle augmente très nettement le risque de sombrer dans la toxicomanie.

En tant que tels, les médicaments antidouleur de synthèse sont susceptibles de créer une véritable dépendance aux drogues en cas d'usage « inconsidéré ».

Et ceci est encore plus vrai pour les opioïdes. Ces médicaments sont appelés ainsi parce que ce sont des composés proches de l'opium.

Selon un rapport américain cité entre autres par le Journal du Médecin, « ... le fait de consommer abusivement et sans raison médicale des médicaments multiplie par dix-neuf le risque de devenir consommateur d'héroïne... ».

Complémentairement, il est aussi établi que 80 % des adultes qui se déclarent nouvellement héroïnomanes, ont usé et surtout abusé des antalgiques.

Ce qui revient à dire que 3,6 % des personnes « accros » aux antidouleurs puissants commencent à se droguer dans les cinq ans qui suivent.

Les surdoses d'antidouleurs tuent plus que l'héroïne !

Dix-neuf mille morts pour la seule année 2014 ! C'est l'hécatombe qu'a provoqué la surconsommation d'antidouleurs chimiques légalement prescrits aux États-Unis. Un chiffre à mettre en lien avec les dix mille cinq cents héroïnomanes qui ont perdu la vie au cours de la même année. La surconsommation d'antidouleurs tuerait-elle plus que l'héroïne ? Les chiffres, en tout cas, tendent à le démontrer de manière formelle.

Selon des chiffres officiels, 1,9 million d'Américains sont aujourd'hui dépendants aux traitements antidouleur, délivrés en toute légalité par des médecins, tandis que 580.000 personnes le sont à l'héroïne.

Ce dernier chiffre est en constante augmentation, notamment parce que les personnes dépendantes aux antidouleurs se tournent régulièrement vers l'héroïne, réputée moins chère et plus facile à se procurer.

Des études ont montré que quatre consommateurs d'héroïne sur cinq sont devenus héroïnomanes après avoir d'abord pris des traitements antidouleur. Contrairement à d'autres

graves problèmes de dépendance qui frappent les USA (notamment le crack qui touche majoritairement les populations hispaniques et afro-américaines défavorisées), le phénomène frappe tous les milieux sociaux, toutes les communautés ethniques, tous les États et il a même révélé une surmortalité chez les femmes blanches vivant en milieu rural.

Complémentairement, on apprend aussi que, parmi les médicaments antidouleur les plus concernés, on retrouve une fois de plus le diabolique paracétamol qui est présent dans plus de six cents médicaments délivrés Outre-Atlantique.

Selon la très américaine Food and Drug Administration (FDA), plus de cinquante-six mille hospitalisations seraient dues chaque année à des overdoses de ce composé. Composé qui, en surconsommation, provoquerait aussi la mort d'une centaine de personnes par an.

À l'origine de cette situation, on trouve fréquemment la recherche d'un soulagement rapide ou plus rarement des dépassements commis sans s'en rendre compte.

Le paracétamol est présent dans de nombreux produits disponibles sans ordonnance. Autre hic : sa présence n'est parfois indiquée que sur la liste détaillée des composants du médicament et non sur la boite. Pour faire face à cette situation, la FDA a édité des brochures invitant les consommateurs à vérifier la composition des médicaments ingérés et à respecter les doses conseillées.

Selon la Food and Drug Administration

plus de cinquante-six mille hospitalisations seraient dues chaque année à des overdoses de paracétamol.

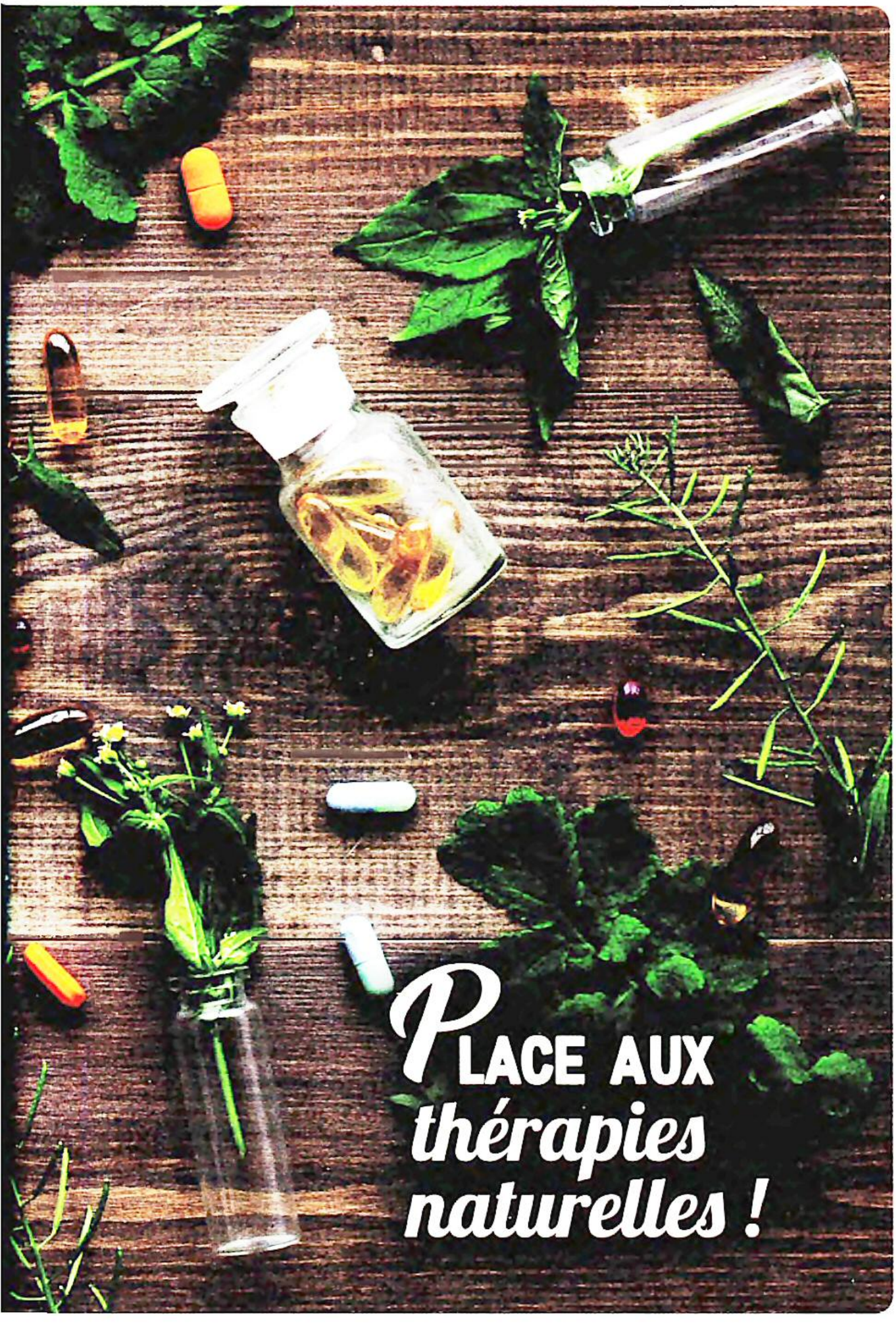
Mais l'automédication n'est pas la seule à mettre en cause. Comme c'est aussi le cas en France, les mauvaises pratiques médicales sont également pointées du doigt par les autorités.

Selon des données objectives collectées par les Centres de Contrôle et de Détection des Maladies (CDC), il apparaît que, pour la seule année 2012,

les médecins et dentistes américains ont prescrit deux cents cinquante-neuf millions d'ordonnances pour des antidouleurs.

Conséquence : parmi d'autres mesures prises au niveau national, les CDC ont publié un guide de bonne conduite pour les professionnels de santé, leur recommandant de ne délivrer des opioïdes que dans les cas les plus graves (cancers, soins palliatifs...).

Un véritable changement de culture, suggéré par Barack Obama lui-même, qui a regretté que l' «...on vive dans une société qui prescrit beaucoup de médicaments et où l'on pratique beaucoup l'automédication pour résoudre de nombreux problèmes... ».


PLACE AUX
thérapies
naturelles !

PLACE AUX THÉRAPIES NATURELLES !

La plupart des médications antidouleur mises sur le marché par l'industrie concernée se basent, au moins partiellement, sur la fameuse théorie de la « porte de contrôle de la douleur ». Ces produits de synthèse ferment la porte à la douleur, d'après les laboratoires pharmaceutiques et les « professionnels de la santé » adeptes des traitements chimiques.

Cependant, il est avéré que, dans l'immense majorité des cas, ces médicaments ne traitent pas la douleur en profondeur et n'arrivent pas à la supprimer complètement de manière durable et fiable. Et pour cause !

Ils se contentent de masquer la douleur généralement de manière ponctuelle sans s'attaquer à la véritable cause du problème qui l'a déclenchée. Pire : dans nombre de cas, ils créent à terme l'effet inverse de celui qui est recherché et peuvent réduire la capacité de l'organisme à contrer naturellement la douleur. Ils diminuent la capacité du corps à produire les endorphines et les encéphalines qui jouent pourtant un rôle essentiel. D'autre part, outre leurs effets secondaires indésirables, ils peuvent dans certaines conditions susciter de véritables dépendances et mener à la toxicomanie.

En clair, cela signifie que certaines personnes – notamment celles qui souffrent d'une douleur chronique – peuvent développer une accoutumance à la douleur et/ou souffrir de ses effets secondaires. On parle ici de faiblesse généralisée, d'étourdissements…

À terme, malgré (ou plutôt : à cause de) l'utilisation de médicaments, c'est la douleur, accompagnée de ses multiples effets, qui domine leur vie. Qui régit leur mode et leur rythme de vie. Au lieu de se sentir de mieux en mieux grâce à un traitement adéquat, le patient voit son état empirer de jour en jour, de semaine en semaine, de mois en mois. Bonne nouvelle : cette spirale infernale n'a cependant rien d'une triste fatalité !

De l'importance de l'état mental et émotif

Toutes les recherches les plus fiables effectuées au cours des dernières années aboutissent à un résultat similaire et à une conclusion que personne de sérieux, d'objectif et de réellement compétent n'oserait contester ou nier. Toutes ces recherches mettent le doigt sur un facteur essentiel entre tous : l'état mental et la situation émotive d'une personne affectent directement la manière dont celle-ci va ressentir la douleur.

Ainsi, il est désormais avéré que le simple fait de s'attendre à ressentir de la douleur ouvre davantage la porte à cette dernière. À l'inverse, le simple fait d'adopter la pensée positive, mais aussi d'agir de manière positive a plutôt

tendance à fermer, partiellement ou totalement, la porte à la douleur. Cela veut dire qu'une personne angoissée, déprimée, insatisfaite, qui est envahie par les pensées négatives... ressentira immanquablement plus la douleur qu'un adepte de la pensée positive.

Des thérapies naturelles de plus en plus utilisées

Pour traiter la douleur d'une manière infiniment plus saine, plus personnalisée et plus efficace sur le long terme qu'en utilisant les molécules chimiques, il existe des approches douces. Des approches sécurisantes. Qui respectent la personnalité et l'organisme de chacun.

On peut par exemple évoquer ici toute une série de plantes – romarin, gingembre, guimauve, menthe, sauge, giroflier, arnica, muscadier, saule blanc, reine des prés... - qui traitent efficacement les douleurs. Chaque plante étant plus adaptée à contrer tel ou tel type de douleur : maux de dents, douleurs abdominales, troubles cardiaques et respiratoires, douleurs liées à l'appareil digestif et aux voies urinaires, maux de tête et migraines...

D'une manière peut-être un peu plus surprenante, on peut aussi évoquer les remarquables antidouleurs naturels qui se nichent de manière très classique dans... les placards de nos cuisines. On parle ici de l'ail, du vinaigre de cidre, du miel pur, du jus de tomate, du bicarbonate de soude, du yaourt vivant, du piment de Cayenne... et même des délicieuses cerises qui ne se contentent donc pas de faire de fabuleux desserts, d'exceptionnelles confitures ou de fantastiques vins et liqueurs.

Une vingtaine d'approches thérapeutiques

Complémentairement, il faut aussi souligner l'efficacité de toute une série de thérapies de plus en plus reconnues dans le traitement de la douleur. D'une manière aussi efficace que la pensée positive qui, ici aussi, reste incontournable, la respiration profonde est une des techniques permettant de fermer la porte de contrôle de la douleur. Alliant l'esprit et le corps, la méditation, le tai-chi-chuan et le yoga se montrent aussi très performants.

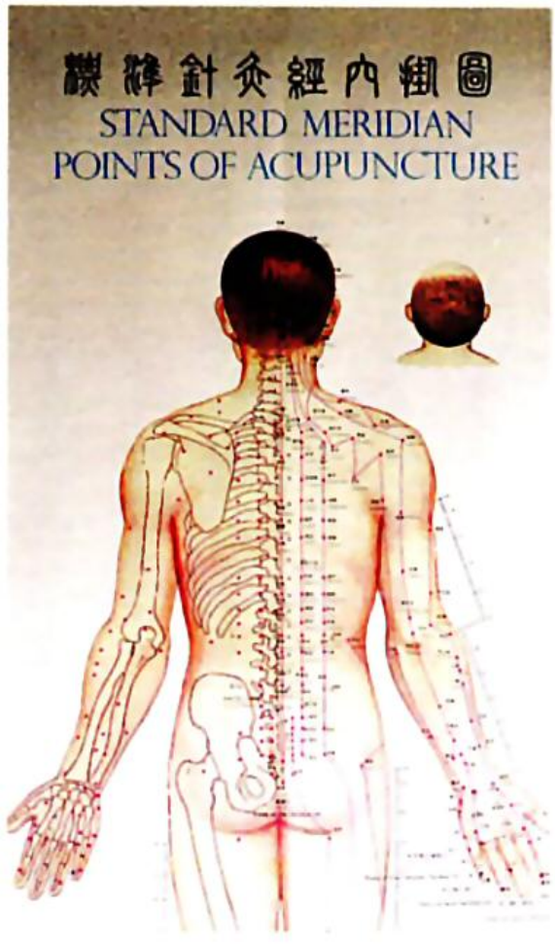
Au total, les spécialistes dénombrent plus d'une dizaine de techniques et autant d'approches dans le traitement de la douleur. Ils évoquent les massages et les automassages, l'hypnothérapie, l'acupuncture, l'hydrothérapie, la psychothérapie, la réflexologie, le counseling (thérapie par la couleur et le son), l'homéopathie...

Travailler avec le corps plutôt que contre lui

Bien que différentes les unes des autres, toutes ces thérapies possèdent néanmoins un point commun : elles visent avant tout à travailler avec le corps, avec l'esprit et avec les émotions de la personne, plutôt qu'à lutter contre eux comme le font les médications chimiques.

Même si certaines des thérapies évoquées doivent encore faire l'objet d'études plus poussées (mais les premiers résultats obtenus sont plus qu'encourageants !), la plupart d'entre elles, parfois connues et utilisées depuis des millénaires, ont largement démontré – et avec quel brio ! – qu'elles jouent un rôle prépondérant dans la diminution, le soulagement, voire la guérison complète de la douleur.

Mieux encore : elles peuvent toutes, sans exception, être utilisées sans le moindre danger moyennant quelques précautions de simple bon sens et une approche correcte.



Une approche avant tout personnalisée

Cela étant dit, il ne faut jamais perdre de vue que la douleur est avant tout propre à chacun. Que chacun ressent une même douleur de manière très personnelle, différente du ressenti du voisin. Par conséquent, ce qui convient parfaitement à une personne peut peut-être ne pas pleinement convenir à un autre patient.

En réalité, dans le cadre des thérapies douces et naturelles, le principe de base le plus important est d'adapter un traitement efficace par rapport à chaque individu. La personnalisation des traitements et thérapies et le profond respect de l'organisme de chacun sont les maîtres-mots de cette extraordinaire approche thérapeutique.

Ensuite, il faut bien se rendre compte que ces diverses thérapies ne provoquent pas un choc néfaste à un organisme déjà affaibli par la douleur. Elles travaillent donc d'une manière totalement différente des médicaments de synthèse qui, en jouant la carte de la rapidité, agressent l'organisme qui n'en demande pas tant.

En conséquence, les résultats liés à plusieurs de ces thérapies, s'ils sont incontestablement probants, ne se

font parfois ressentir qu'au bout d'un certain temps. C'est encore plus vrai en cas de douleur chronique. Patience et persévérance sont deux des clés essentielles de la réussite du traitement.

D'autre part, il ne faut jamais négliger un autodiagnostic précis et fiable. Avant d'entamer n'importe quel traitement, il est primordial de déterminer la cause de la douleur. Car, contrairement à ce qui se passe avec les médicaments industriels, il ne s'agit pas seulement de la camoufler « à la va-vite ». Il s'agit plutôt ici d'un travail en profondeur.

Dans la plupart des cas de douleur aiguë, la cause est facile à déterminer : un coup, une blessure, une coupure, une brûlure... Mais dans certains cas,

la cause de la douleur est plus difficile à déterminer et le diagnostic établi peut être erroné. Ce qui implique généralement un traitement inadéquat. Certes, grâce aux thérapies naturelles, un traitement inadéquat ne sera généralement pas dommageable pour l'organisme (sauf exceptions), mais il ne sera d'aucune efficacité non plus. En cas de doute, un diagnostic fiable porté par un thérapeute compétent et de confiance est nécessaire.

Enfin, il convient aussi de savoir qu'un traitement adéquat dans le cas d'une douleur aiguë ne sera pas nécessairement efficace et adapté en cas de douleur chronique. Et vice versa. Ainsi, par exemple, les massages peuvent se montrer très performants pour combattre les maux de tête, mais beaucoup moins (voire pas du tout) pour combattre la douleur liée à un problème arthritique chronique.

Adopter une bonne attitude face à la douleur

Malgré la réelle efficacité des thérapies et traitements naturels, il est cependant important d'être dans un état d'esprit adéquat. D'adopter une juste attitude face à la douleur.

Ainsi, il faut souligner que la douleur n'est pas une ennemie. En fin de compte, il ne s'agit jamais que d'un processus naturel. Un formidable signal d'alarme envoyé par l'organisme pour signaler qu'il y a « quelque chose qui ne va pas ». Mais la douleur n'est pas une amie non plus. Il est en effet totalement anormal, voire néfaste, de l'accepter ou de s'accoutumer à vivre en sa compagnie.

D'autre part, il est tout aussi primordial de rejeter sans la moindre hésitation l'idée totalement fausse que la douleur peut être liée à une quelconque punition, que celle-ci soit d'origine divine ou pas. Les idées de pénitence, de punition ou de repentance ne sont jamais que des reliquats de superstitions d'un autre âge et n'ont strictement rien à voir avec la douleur. Le danger réside dans le fait que, chez les personnes les plus simples ou moralement plus faibles, ces notions de pénitence ou de punition sont susceptibles d'entraîner une sorte de sentiment de culpabilité. Sentiment erroné mais hautement négatif qui ne peut qu'entraver le processus de guérison.

Par contre, il est beaucoup plus juste de souligner le fait que triompher naturellement de la douleur est non seulement possible, mais contribue à renforcer de manière sensible la qualité de la vie quotidienne.

Les dix principales plantes et épices pour *lutter contre la douleur*

De nombreuses plantes et plusieurs épices sont utilisées presque depuis la nuit des temps pour soulager, voire faire disparaître la douleur. Voici les plus intéressantes d'entre elles.

ARNICA

C'est le tabac des Savoyards, l'herbe aux chutes ou le quinquina des pauvres. De la famille des astéracées, l'arnica est une plante vivace originaire des régions de moyenne montagne du sud de la Russie, d'Europe et d'Amérique.

D'une hauteur allant de 20 à 30 cm, dégageant un léger parfum suave, elle supporte des feuilles duveteuses, ovoïdes et tannées. Leurs capitules, de 5 ou 6 cm de large, sont jaune orangé.

La base de la fleur (c'est elle qui est utilisée en phytothérapie, mais en fonction des préparations, toutes les parties de la plante peuvent être utilisées) est une rosette.

L'arnica est l'une des plantes médicinales les plus anciennement évoquées par les auteurs. On trouve des descriptions de ses vertus thérapeutiques dans les traités de médecine de la Grèce antique. Ce sont les nombreuses

molécules synthétisées par l'arnica qui confèrent à cette plante un usage si précieux en médecine.

Parmi les principaux principes actifs, on peut citer les flavonoïdes, le thymol, l'arnicine, les coumarines et les caroténoïdes.

L'arnica s'utilise principalement en usage externe, sous forme de pommades, onguents, teintures ou huile de massage. Le seul usage par voie interne concerne les préparations en homéopathie. Dans ce dernier cas, elle est, entre autres, utilisée pour traiter certaines douleurs faisant suite à une opération chirurgicale.

L'arnica
a une double casquette : elle est à la fois anti-ecchymose et antalgique ce qui lui donne un rôle important en première intention après un choc.

Si l'arnica est aussi utilisée aujourd'hui, c'est qu'elle recèle des vertus santé indéniables. La plus manifeste est son rôle de réparateur antichoc : pour les traumatismes physiques de tous ordres – hématomes, luxations, entorses, dislocations... –, l'arnica a un rôle à jouer du fait de sa double casquette : elle est à la fois anti-ecchymose et antalgique ce qui lui donne un rôle important en première intention après un choc.

Elle joue également un rôle intéressant dans un second temps car elle possède des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Aux usages prescrits en homéopathie, il n'y a aucune contre-indication en usage interne ou externe. Dans de très rares cas, de légères dermatites ont pu être constatées en cas d'usage externe.

Enfin, des cas d'allergie croisée avec d'autres plantes médicinales (pissenlit, marguerite, plantes de la famille des astéracées) ont été rapportés chez des patients souffrant d'allergies à ces plantes.

Arnica : Précautions d'emploi

L'arnica ne doit jamais être employée en usage interne, ni près des yeux, de la bouche, sur les plaies, et chez les enfants de moins de 3 ans. Si un produit contenant de l'arnica a été en contact avec une plaie, la rincer abondamment à l'eau distillée ou oxygénée. En cas d'irritation, arrêter le traitement. L'arnica peut provoquer une dermite (réaction cutanée).

CANNEBERGE

Canneberge, disent les francophones. Cranberry, répliquent les anglophones. Peu importe le nom utilisé : cette plante originaire d'Amérique du Nord affectionne particulièrement les tourbières de l'est des États-Unis ainsi que celles du Québec. D'une hauteur d'environ 30 cm, cette plante aux feuilles persistantes donne des baies rouges d'un diamètre de 2 cm au maximum.

Avant l'arrivée des premiers colons, les Amérindiens consommaient déjà les fruits mûrs et les utilisaient pour traiter les affections de la vessie et des reins, pour désinfecter les plaies et pour l'hygiène bucco-dentaire.

Il a d'ailleurs depuis été prouvé que le rinçage régulier de la bouche avec du jus de canneberge réduit significativement la prolifération de la principale bactérie responsable des caries dentaires.

Riche en flavonoïdes, en fructose et en vitamine C notamment, la canneberge est également vivement recommandée pour prévenir les infections urinaires chez la femme.

La canneberge est également vivement recommandée pour prévenir les infections urinaires chez la femme.

Diverses études cliniques ont en effet montré que les femmes qui consomment régulièrement du jus de canneberge pendant six mois ont sensiblement moins d'infections bactériennes que celles qui reçoivent un placebo. Le taux de bactéries dans les urines est considérablement réduit.

Et – c'est essentiel dans le contexte qui nous intéresse – toutes les douleurs qui accompagnent les infections urinaires, dont les cystites, également. Une seule condition : la concentration des substances indispensables de la canneberge doit être suffisante dans le jus et, au moins, de 60 mg/l.

Or, il apparaît que la plupart des jus et des compléments alimentaires sont insuffisamment dosés, qu'ils sont coupés et additionnés de sucres par des fabricants aussi peu soucieux de la qualité de leurs produits que respectueux des consommateurs. À l'achat, la plus grande vigilance est donc de mise et, en cas d'hésitation, mieux vaut faire l'impasse sur un produit douteux.

Histoire de la canneberge

Les Amérindiens utilisaient la canneberge pour divers usages : elle ajoutait de la saveur et des vitamines au pemmican (mélange de viande séchée et de graisse), servait de cataplasme très efficace sur les blessures et comme teinture pour les vêtements. Ils feront découvrir ce fruit riche en composés phytochimiques aux premiers colons et navigateurs transatlantiques qui l'utiliseront comme traitement préventif contre le scorbut pendant près de deux siècles.

CURCUMA

Pendant de longues périodes, le curcuma a été totalement déconsidéré, jusqu'à être affublé du surnom de « safran du pauvre ». Et cela même si, hormis la couleur, il n'a aucun rapport avec le très aristocratique safran.

Aujourd'hui cependant, le curcuma regagne de légitimes lettres de noblesse. En cuisine bien sûr, mais pas seulement. Au cours des quelques dernières décennies, plusieurs scientifiques lui ont « découvert » de nombreuses vertus médicinales qui, si elles étaient encore inconnues jusqu'il y a peu en Occident, étaient depuis longtemps appréciées et exploitées. Notamment par les Indiens et les Assyriens.

Désormais considéré comme une véritable « arme anticancer », également recommandé en cas de diabète, pour combattre le mauvais cholestérol, l'hypertension artérielle et certaines pathologies cardiovasculaires, pour fluidifier le sang ou pour prévenir et traiter certaines maladies de la prostate, le curcuma, originaire du sud de l'Asie, est également utilisé en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde).

Dans les médecines traditionnelles de la Chine, du Japon, de la Thaïlande et de l'Indonésie, il sert alors à stimuler la digestion, profitant du fait qu'il augmente la sécrétion biliaire. Mais le curcuma est surtout considéré comme un antidouleur d'exception.

Sous forme de phospholipides, le curcuma s'avère nettement plus efficace que le paracétamol pour combattre les douleurs aiguës, sans présenter les risques liés à la consommation ou à la surconsommation du produit de synthèse.

Des chercheurs italiens ont testé l'effet antidouleur du curcuma et l'ont comparé à deux médicaments : le paracétamol et un anti-inflammatoire non stéroïdien. Les volontaires qui ont participé à cette étude avaient des douleurs arthrosiques (arthrose du genou ou de l'épaule), des maux de tête chroniques, de la sciatique, des douleurs musculaires (blessure sportive, contracture) ou des douleurs dentaires consécutives à une infection. Les chercheurs ont pu mettre en évidence que deux grammes de curcuma sous forme de phospholipides sont plus efficaces qu'un gramme de paracétamol, et ceci sans effet secondaire. L'action de l'épice est légèrement inférieure à celle des médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens, mais sans effet secondaire. Les effets commencent à se faire sentir environ une heure et demie après la prise.

Très efficace pour soulager et traiter les douleurs aiguës, le curcuma l'est aussi en cas de douleurs chroniques (arthrose...). Dans ce cas, la dose quotidienne est plus faible (1,5 g seulement).

À noter qu'à l'heure actuelle, aucun effet indésirable n'a été détecté aux doses recommandées.

Un avis médical est cependant vivement recommandé aux personnes souffrant d'obstructions et de calculs biliaires avant qu'elles ne commencent à consommer ou à utiliser du curcuma.

Histoire du curcuma

L'utilisation de cette plante, originaire de Java, à des fins alimentaires ne saurait faire oublier ses propres propriétés médicinales, connues des populations d'Inde et d'Asie du Sud-Est depuis des temps très anciens.

CYNORHODON

Parfois « élégamment » surnommé gratte-cul en raison de la présence de poils urticants en son centre, le cynorhodon est le fruit de l'églantier commun.

Ce « faux fruit » qui correspond à une transformation du réceptacle floral est charnu, ovale et allongé, ou plus ou moins globuleux en fonction de l'espèce précise à laquelle il appartient.

Dans tous les cas cependant, le cynorhodon (ou cynorrhodon) est de couleur rouge ou orangée une fois à maturité. Cette maturité arrive en automne, entre les mois d'octobre et de novembre. C'est le moment de la récolte en pleine nature ou sur des plants cultivés qui n'ont pas été traités par des produits phytosanitaires toxiques.

Peau et pulpe se consomment crues ou cuites, après avoir retiré précautionneusement les graines et les poils urticants. Au menu : confitures, sirops, liqueurs...

En plus d'être agréable au goût, le cynorhodon est aussi paré de diverses vertus thérapeutiques. Très riche en vitamine C, il renforce les défenses immunitaires de l'organisme. Il est, entre autres, utilisé pour lutter contre la diarrhée et prévenir le rhume.

Le cynorhodon peut aussi se positionner comme un véritable antidouleur naturel. Le fruit de l'églantier peut en effet s'ajouter à l'herbier de l'arthrose.

C'est du moins ce qu'indiquent les résultats de deux essais cliniques conduits au Danemark. Ils ont rapporté un soulagement significatif de la douleur associé à la prise de capsule de 2,5 g de cynorrhodon par jour.

Une seule précaution : le traitement, pour efficace qu'il soit, ne donne pas des résultats immédiats mais nécessite un tout petit peu de patience : il faut en effet quatre à six semaines pour atténuer les douleurs et améliorer la mobilité.

Ce qui ne pose pas de problème car le cynorhodon convient idéalement à une thérapie continue. Et c'est toujours mieux que de causer un choc supplémentaire à l'organisme à grands coups de médications chimiques aux effets secondaires parfois dévastateurs.

Très riche en vitamine C,
le cynorhodon renforce les défenses immunitaires de l'organisme.

GINGEMBRE

Parfois surnommé « épice blanche », le gingembre est connu, apprécié et utilisé depuis très longtemps. Cela fait en effet plus de 6.000 ans que le gingembre est l'une des panacées de la médecine asiatique. On l'utilise alors pour faciliter la digestion, traiter les maux d'estomac, soulager la diarrhée et apaiser les nausées.

Également apprécié pour ses vertus aphrodisiaques qui restent néanmoins a démontrer, le gingembre est encore utilisé de manière traditionnelle pour traiter dyspepsie, coliques, spasmes et troubles gastriques, maux de gorge, manque d'appétit, maux de tête, douleurs rhumatismales...

Plusieurs études récentes montrent que le gingembre agit comme un analgésique naturel : il calme les douleurs affectant les articulations en cas d'arthrose.

Dans ce cas, une tranche de racine fraîche de gingembre, consommée

en début de repas, s'avère bénéfique. Mais pour ceux qui n'apprécient que modérément son goût assez prononcé, on peut suggérer de verser la moitié d'une cuillerée à café de gingembre en poudre dans une tasse d'eau bouillante, de bien mélanger, de laisser tiédir puis d'éventuellement ajouter un soupçon de miel. Attention : ne jamais boire plus de trois tasses de cette préparation thérapeutique par jour.

D'autre part, en massothérapie, le gingembre est aussi apprécié pour ses pouvoirs réchauffants et toniques qui permettent de traiter les douleurs rhumatismales et musculaires.

Avantage supplémentaire : les effets indésirables du gingembre sont assez rares et se limitent seulement à de légers troubles gastro-intestinaux. Dans l'état actuel des recherches, on ne connaît aucune interaction avec des médications chimiques, mais une relative prudence doit être de mise en cas de consommation d'anticoagulants.

Enfin, pour être plus complet, il faut encore mentionner le fait qu'il est théoriquement possible que le gingembre contribue à augmenter l'effet d'autres plantes ou suppléments qui éclaircissent le sang et inhibent la coagulation (oignon et ail, par exemple). Mais cela reste à démontrer de manière plus formelle.

Description du gingembre

Cette herbe vivace au rhizome horizontal est originaire de l'Inde. On raconte que l'empressement des Européens à découvrir la fameuse route des Indes était justifié par la quête de cette épice des plus recherchée au Moyen Âge. C'est finalement Marco Polo qui fit connaître le gingembre à l'Europe à la fin du XIIIe siècle.

GRANDE CAMOMILLE

Parfois connue aussi sous les noms de partenelle, de pyrèthre doré ou de chrysanthème matricaire, la grande camomille (à ne surtout pas confondre avec la grande camomille allemande ou la camomille romaine qui sont des plantes différentes) est native des Balkans mais naturalisée sous la plupart des climats tempérés d'Europe et d'Amérique du Nord.

Cette plante herbacée vivace qui dégage une légère odeur camphrée arbore une tige qui peut atteindre 50 à 70 cm. Ses fleurs sont jaune et blanc, groupées en corymbes, et ressemblent à celles des marguerites. Ce sont justement les sommités fleuries qui sont utilisées en phytothérapie.

Si elle ne connaît aucune utilisation externe, la grande camomille connaît par contre de nombreuses utilisations internes et est particulièrement recommandée pour prévenir ou traiter les migraines, les règles douloureuses et de nombreuses névralgies.

La plante est en effet antimigraineuse, antalgique (notamment règles douloureuses), anti-inflammatoire et elle a une action régulatrice du système nerveux.

Si elle est fort justement considérée comme un excellent antidouleur (notamment en cas de migraines), la grande camomille doit être utilisée avec précaution. Dans de rares cas, elle peut éventuellement entraîner des troubles digestifs légers.

En usage continu, le fait de mâcher des feuilles peut provoquer de petits ulcères buccaux.

Elle a aussi des effets antiplaquettaires : il ne faut pas la consommer avec des plantes ou des compléments ayant une action anticoagulante ou antiplaquettaire. Elle ne doit pas non plus être utilisée conjointement avec des médicaments anti-inflammatoires.

Histoire

Largement répandue dans les Balkans, la grande camomille a été introduite en Europe, d'abord en Grande Bretagne puis en France.

GRIFFE DU DIABLE

La griffe du diable – ou harpagophytum – est peut-être un peu moins connue du public que d'autres remarquables plantes antidouleur, mais elle n'en est pas moins fort intéressante et même précieuse : il s'agit en effet d'une plante qui regorge de bienfaits thérapeutiques dont il serait vraiment dommage de se passer.

Cette plante herbacée est originaire de la pointe sud du continent africain. Ses fleurs roses donnent naissance à des fruits ligneux qui portent des excroissances de différentes longueurs, prolongées par des griffes acérées. D'où le nom de cette plante.

Connue depuis longtemps, les populations indigènes l'utilisent de manière traditionnelle pour le traitement de la plupart des troubles digestifs, pour lutter contre la fièvre ou pour apaiser une multitude de douleurs différentes. La poudre de racine d'harpagophytum n'est cependant utilisée en Europe que depuis 1953.

Il est désormais avéré que la griffe du diable joue le rôle d'un anti-inflammatoire naturel contre les maladies rhumatismales en règle

générale. On observe ses effets bénéfiques contre la douleur, les spasmes, les contractions des muscles et des tendons, et dans le soulagement de la raideur articulaire lors des poussées inflammatoires. Elle agit aussi en profondeur pour rééquilibrer le terrain et différer la survenue des crises.

Complémentairement, on peut aussi mentionner le fait que la griffe du diable est traditionnellement utilisée dans le traitement symptomatique des manifestations articulaires douloureuses.

L'arthrose, comme la plupart des maladies rhumatismales chroniques, est une maladie dégénérative héréditaire. La poudre de racine de griffe du diable représente l'un des moyens de prévenir ou tout au moins de retarder la survenue de ces troubles. On peut l'utiliser seule ou en association avec d'autres plantes, d'autres compléments alimentaires et certains oligoéléments et vitamines antioxydants, dès la cinquantaine.

Il est aussi essentiel de souligner le fait que de nombreuses études cliniques ont montré que l'harpagophytum est très efficace dans le traitement des troubles causés par l'arthrite chronique. L'une des plus récentes a été menée en France, pendant quatre mois, sur cent vingt-deux patients, en double aveugle, et en comparaison avec un médicament classique. La griffe du diable a entraîné une diminution des douleurs et des raideurs, et a permis de réduire – voire de supprimer – l'usage des médicaments anti-inflammatoires et antidouleur habituellement utilisés par les patients.

Une précaution indispensable : il faut toujours se procurer et utiliser des extraits de racines secondaires titrés en harpagoside.

En effet, certaines préparations fabriquées à partir de racines primaires et commercialisées par des fabricants vraiment fort peu scrupuleux ou honnêtes n'ont aucune activité. Pour le reste, la griffe du diable se positionne comme une plante résolument atoxique.

L'harpagophytum
est très efficace dans le traitement des troubles causés par l'arthrite chronique.

MENTHE POIVRÉE

Les origines précises de la menthe poivrée ne sont pas établies avec certitude. Tout juste suppose-t-on que cette plante de la famille des lamiacées serait originaire du Moyen-Orient.

Elle serait l'aboutissement d'une hybridation entre la menthe verte et la menthe aquatique. Ce qui, par contre, est nettement plus avéré, c'est que les Égyptiens de l'Antiquité l'utilisaient déjà : on a retrouvé des feuilles de menthe poivrée dans les pyramides datant du 1er millénaire avant notre ère.

C'est cependant aux Grecs que l'on doit son nom : il serait dérivé de Minthe, une nymphe de la mythologie hellénique que Proserpine, jalouse, transforma en plante « poivrée ». Les Grecs utilisaient cette plante pour se parfumer tandis que les Romains en agrémentaient vins et sauces.

Ce n'est cependant que dans le courant du 18e siècle que la menthe poivrée devint vraiment populaire sur le Vieux Continent. De nos jours, son huile essentielle est encore utilisée par l'industrie alimentaire (l'huile essentielle utilisée dans ce cas n'étant vraiment pas d'une qualité exceptionnelle, loin s'en faut !), mais on la retrouve surtout

dans certaines préparations pharmaceutiques : des pastilles contre la toux, certains sirops, divers onguents et lotions, des anesthésiques locaux, des crèmes antiseptiques...

Utilisée par voie interne ou externe selon les cas, l'huile essentielle de menthe poivrée est parée d'innombrables vertus : elle prévient les nausées après une chirurgie, elle traite l'inflammation de la bouche et des voies respiratoires, elle soulage les symptômes du rhume et de la toux, elle favorise la digestion, elle soulage les spasmes gastro-intestinaux et biliaires...

Mais la menthe poivrée est surtout un remarquable antidouleur naturel ! Grâce à l'action antalgique du menthol sur les récepteurs de la douleur, la menthe poivrée soulage notamment les douleurs causées par la migraine.

Mais pas seulement ! Comparée avec succès aux antalgique chimiques de référence, sans en présenter les effets indésirables ou les risques avérés pour la santé, la menthe poivrée joue également un rôle non négligeable en cas de douleurs articulaires inflammatoires (tendinites, entorses...). Elle est également intéressante en cas de douleurs névralgiques et rhumatismales.

Comme toute huile essentielle, celle de menthe poivrée est d'une remarquable efficacité dans son domaine d'action mais nécessite cependant quelques petites précautions d'utilisation. Elle est habituellement déconseillée aux enfants de moins de trente mois, contre-indiquée par voie interne en cas d'obstruction des voies biliaires, d'inflammation de la vésicule biliaire et de maladie grave du foie, déconseillée en cas de prise parallèle de suppléments de fer.

REINE-DES-PRÉS

Parfois utilisée pour ses attraits décoratifs ou ses propriétés aromatiques (on l'ajoute aux hydromels, aux bières ou aux vins), la reine-des-prés, originaire d'Europe, était jadis considérée comme une plante sacrée par les druides.

Cette plante herbacée vivace, tout à la fois velue et feuillue, mesure de 50 à 150 cm. Sur des tiges rougeâtres, ses fleurs blanches dégagent une douce odeur d'amande (ce sont d'ailleurs ces sommités fleuries qui sont utilisées en phytothérapie) et ses fruits sont regroupés en grappes. Enroulés sur eux-mêmes, ils ont une forme de spirale, ce qui a donné le nom de spirée à la plante.

Connue et utilisée depuis de nombreux siècles, la reine-des-prés a très justement gagné son surnom d' « aspirine végétale ».

Elle remplace fort avantageusement l'aspirine industrielle et permet d'éviter les effets secondaires de ce médicament chimique, notamment les maux et brûlures d'estomac.

Utilisée essentiellement en cas de crises de rhumatismes, d'arthrose, de courbatures musculaires, de crampes, de fièvre, de douleurs dentaires, de règles douloureuses... la reine-des-prés est un allié-minceur (elle a notamment des propriétés diurétiques) et se positionne comme un bon antispasmodique naturel.

Mais surtout, c'est un formidable antidouleur aussi bien en utilisation interne qu'externe selon les douleurs à soulager.

La reine-des-prés
est un allié-minceur grâce à ses propriétés diurétiques et se positionne comme un bon antispasmodique naturel.

Disponible en gélules, en tisanes, en patches, en comprimés et même en pommades (associées à d'autres plantes bienfaisantes - une étude de 1989 a montré que la reine-des-prés, associée au cassis, est un traitement efficace des maladies articulaires chroniques), la reine-des-prés est également indiquée pour limiter et enrayer les sécrétions d'acides gastriques et apporter un soulagement lors de brûlures d'estomac et d'ulcères. Elle traite aussi les indigestions et les diarrhées, surtout chez les enfants.

Attention : si elle ne présente aucune interaction connue avec des médications chimiques, pas plus que d'effets secondaires indésirables, la reine-des-prés contient cependant de l'acide salicylique, précurseur de l'aspirine.

Pour cette raison, elle est contre-indiquée aux personnes qui ne supportent pas l'aspirine. En l'absence de données suffisantes, il est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent de l'utiliser.

Histoire

Plante altière et raffinée, abondante dans les prairies marécageuses et le long des cours d'eau, la reine-des-près était déjà bien connue des botanistes médiévaux. Il faudra cependant attendre la Renaissance pour que ses formidables propriétés thérapeutiques soient découvertes.

SAULE BLANC

Souvent désigné comme étant « l'arbre contre la douleur », le saule blanc – originaire du continent européen et privilégiant les zones humides – possède des vertus thérapeutiques qui sont connues depuis des temps quasiment immémoriaux.

Ainsi, par exemple, le réputé médecin grec Dioscoride en vante déjà les mérites au 1er siècle de notre ère. Il propose de consommer « ...des feuilles de saule, écrasées avec un peu de poivre et trempées dans du vin... » dans le but de calmer les douleurs situées dans la région lombaire.

Durant le Moyen Âge, le saule blanc est un produit dont l'usage est favorisé pour réduire les vomissements et traiter les verrues. Il faut cependant attendre 1829 pour qu'un pharmacien français du nom de Leroux en découvre la substance active principale : l'acide salicylique. C'est à partir de cet acide que l'on parviendra un peu plus tard à synthétiser l'acide acétylsalicylique. Autrement dit : l'aspirine.

Parmi ses multiples vertus, le saule blanc passe donc à juste titre pour être le précurseur de l'aspirine chimique sans pour autant – et c'est là que réside l'un de ses aspects les plus intéressants – en avoir tous les effets indésirables puisqu'il ne provoque aucune irrita-

tion de l'estomac pas plus qu'il ne fluidifie le sang. En outre, il est désormais largement prouvé que le saule blanc a une action bénéfique beaucoup plus longue (quoiqu'un peu moins rapide) que l'aspirine commercialisée par l'industrie pharmaceutique.

Parfois surnommé osier blanc, saule argenté ou sandre, cet arbre de la famille des salicacées est recommandé pour soulager de nombreuses douleurs, notamment articulaires, issues de l'arthrose et des rhumatismes.

Le saule blanc peut être également utilisé pour soulager des maux de tête, des règles douloureuses ou encore un état fébrile de type grippal.

Complémentairement, on peut aussi dire que l'utilisation du saule blanc permet de traiter les problèmes du sommeil. Principalement les insomnies, les bouffées de chaleur et la transpiration nocturne.

En usage externe, cette plante médicinale soigne les plaies et les ulcères via des lavages effectués après décoction. En application directe, le saule blanc permet de réduire les verrues et les cors.

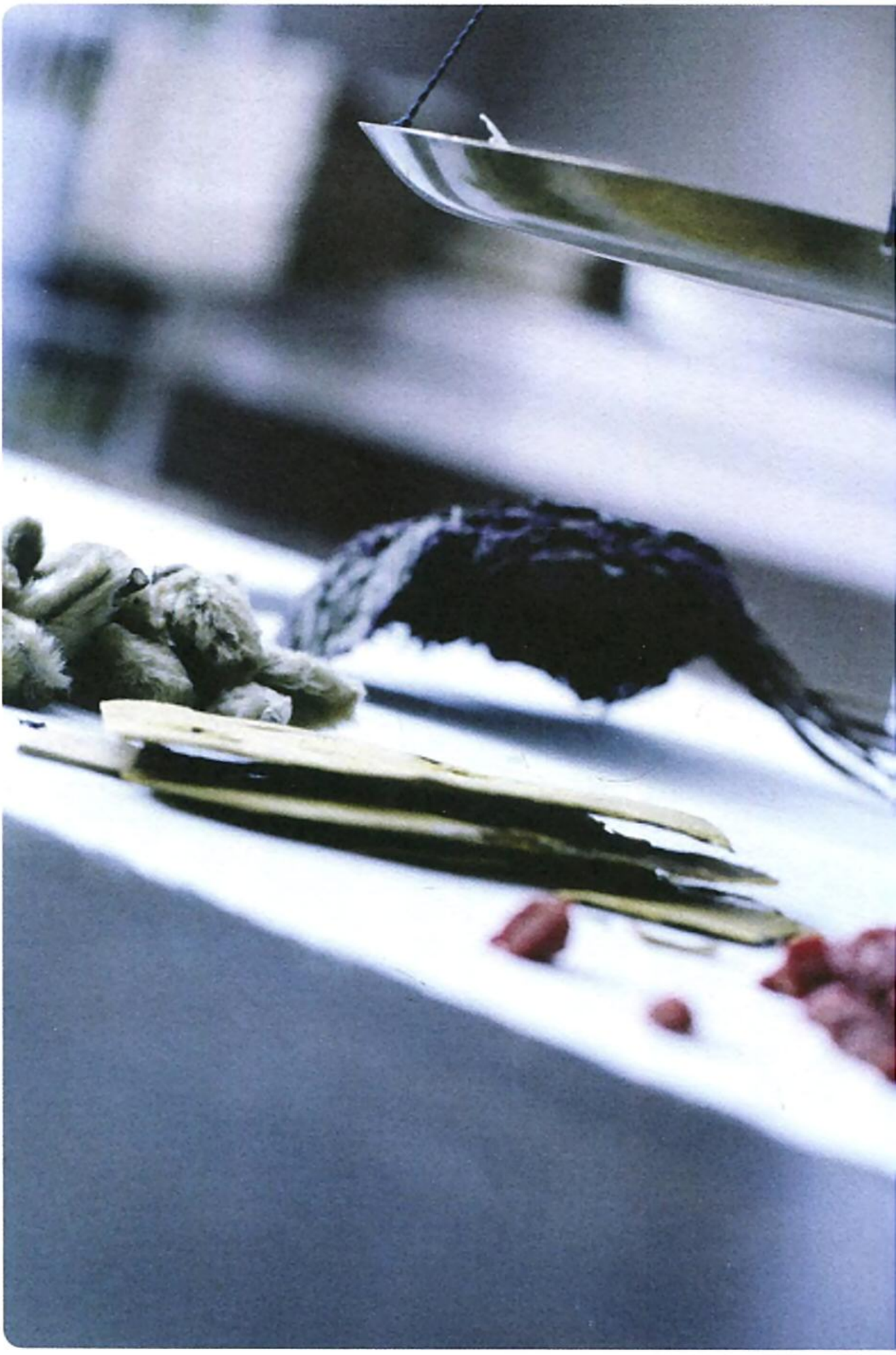
En phytothérapie, l'écorce du saule blanc est la principale partie utilisée, notamment par prélèvement sur les jeunes rameaux âgés de deux à trois ans. On utilise aussi, en usage externe, les feuilles et les chatons.

Les contre-indications de la consommation de produits contenant de l'écorce de saule blanc sont quasiment identiques à celles de l'aspirine.

Il faut éviter leur consommation par des personnes allergiques aux salicylates, aux anti-inflammatoires non stéroïdiens, par des personnes souffrant d'ulcères de l'estomac ou du duodénum ou encore par des personnes sujettes aux hémorragies.

Cette plante médicinale est déconseillée également aux personnes asthmatiques, aux malades des reins et aux personnes qui souffrent de goutte. Prudence aussi pour les femmes enceintes ou qui allaitent quoiqu'aucune preuve scientifique fiable ne montre un risque.

Ses effets indésirables sont extrêmement rares, pour ne pas dire inexistants, en utilisation correcte et on ne connaît à l'heure actuelle aucune interaction avérée avec des médications chimiques (l'utilisation conjointe de saule blanc et d'aspirine chimique est cependant déconseillée).



LES DIX PRINCIPALES THÉRAPIES ET TECHNIQUES NATURELLES POUR *lutter contre la douleur*

À côté des plantes et des épices qui font de remarquables anti-douleurs naturels, il existe toute une série de techniques et de thérapies qui, elles aussi, permettent d'atténuer, voire de supprimer les douleurs. Certaines d'entre elles sont même connues depuis des temps immémoriaux.

UNE FOISON DE THÉRAPIES DIFFÉRENTES

Nombreuses sont les techniques et thérapies qui permettent de soulager ou de faire disparaître la douleur en douceur. Sans causer de choc inutile et toujours néfaste à l'organisme comme le font trop souvent les traitements chimiques conventionnels.

Bonne nouvelle : certaines de ces thérapies peuvent fort bien et très facilement être utilisées en autotraitement moyennant quelques connaissances de base. On parle ici du yoga, du tai-chi-chuan, de massage et d'automassage, de réflexologie... Par contre, il faut préciser que certaines autres nécessitent l'intervention d'un thérapeute formé et compétent.

C'est notamment le cas de l'acupuncture, de l'hypnothérapie, de l'aromathérapie, ou encore de l'ostéopathie.

Il faut aussi faire une nette distinction entre les « catégories » de thérapies.

Les spécialistes évoquent les thérapies physiques, les thérapies par le mouvement, les thérapies par l'énergie...

Les thérapies physiques agissent de manière directe et physique au moyen de divers processus qui sont par ailleurs reconnus par la médecine traditionnelle. L'hydrothérapie, l'aromathérapie, les massages... s'inscrivent parmi d'autres dans cette catégorie.

Le yoga et le tai-chi-chuan font partie des principales thérapies par le mouvement. Ces thérapies se basent sur des procédés physiques, mais aussi psychologiques, qui rencontrent un légitime succès croissant. Y compris dans les milieux médicaux. La plupart de ces thérapies sont originaires d'Asie et datent au minimum de plusieurs siècles.

Certains affirment que ce sont encore plus des arts que des thérapies au sens strict du terme. Leurs objectifs sont souvent multiples : l'enrichissement spirituel et physique, la guérison de certaines maladies...

En fait, elles tiennent à favoriser l'harmonie et l'unité du corps avec l'esprit et de l'esprit avec le corps. Une bonne santé étant considérée comme un avantage supplémentaire plutôt que comme le principal et ultime but recherché. Toute leur efficacité vient du fait que ces techniques combinent de nombreux mouvements physiques qui, bien sûr, doivent être appris et correctement exécutés.

On peut aussi évoquer les thérapies psychologiques qui ne sont certainement pas les moins efficaces. Elles sont basées sur des exercices mentaux, voire émotionnels, qui débouchent sur des effets physiques de mieux en mieux compris et parfaitement admis et utilisés par les professionnels de la santé qui ont assez d'ouverture d'esprit et de compétences que pour ne pas se contenter d'un « tout chimique » qui est bien loin d'avoir fait ses preuves.

Les thérapies par le mouvement se basent sur des procédés physiques, mais aussi psychologiques, qui rencontrent un légitime succès croissant

Les diverses techniques de relaxation, l'hypnose et l'autohypnose, la méditation... sont quelques-unes des thérapies-phares de cette très intéressante et efficace catégorie.

L'ACUPRESSION

Parfois qualifiée d'« acupuncture sans aiguilles », l'acupression est de plus en plus utilisée et affiche des résultats probants dans de nombreux cas.

Notamment pour soulager la douleur en cas de migraine, de douleur lombaire, de trouble circulatoire, de toux, d'asthme, de mal de tête, de douleurs liées à l'accouchement, de maux de ventre, de syndrome du canal carpien, de menstruations douloureuses, de maux de pieds et chevilles, d'infection des voies urinaires, de syndrome du côlon irritable, de névrite, de calculs rénaux, de fibromyalgie, de goutte, d'arthrite, de cancer, de cystite... et de bien d'autres encore.

Cette thérapie que l'on qualifie souvent de « thérapie par énergie subtile », est basée sur la pression des doigts (ou des mains, du coude, du genou) sur les mêmes points du corps que ceux qui sont utilisés avec succès en acupuncture. Si la grande différence entre acupression et acupuncture est l'absence d'aiguilles, l'une comme l'autre répondent aux mêmes principes. Certains affirment même que l'acupression (déjà utilisée il y a plus de 5.000 ans, selon certaines sources) serait antérieure à l'acupuncture, ce qui reste cependant à prouver. Comme l'utilisation d'aiguilles en autotraitement est interdite dans certains pays, l'acupression permet d'obtenir des résultats similaires à ceux de l'acupuncture traditionnelle, sans avoir recours aux aiguilles.

Pour les inconditionnels de cette thérapie qui a depuis longtemps fait ses preuves, « le » point antidouleur par excellence est le point He Gu (ou point 4 GI) du méridien du gros intestin.

S'il peut être susceptible de déclencher un accouchement (la méthode est donc déconseillée aux femmes enceintes car il peut déclencher une fausse couche), le point He Gu correctement stimulé permet de relâcher des endorphines qui agissent comme l'un des plus formidables antidouleurs naturels de l'organisme et qui possèdent des propriétés plus ou moins similaires à celles de la morphine… sans présenter les incontestables dangers de cette dernière.

C'est la raison pour laquelle la stimulation du point He Gu permet de constater des résultats quasi immédiats face à presque toutes les sources de douleur.

Le point d'acupression He Gu se situe sur le dos de la main, dans le creux de la pince entre le pouce et l'index. Très précisément, il se situe sur la partie la plus élevée de la petite bosse qui se crée entre le pouce et l'index quand ils sont réunis.

Il faut cependant garder en mémoire le fait que, pour être efficace, la durée du massage des différents points d'acupression dépend d'une personne à l'autre, partant une nouvelle fois du principe que chaque personne est unique. À chacun de tenter l'expérience et d'adapter la durée des massages en fonction des effets ressentis.

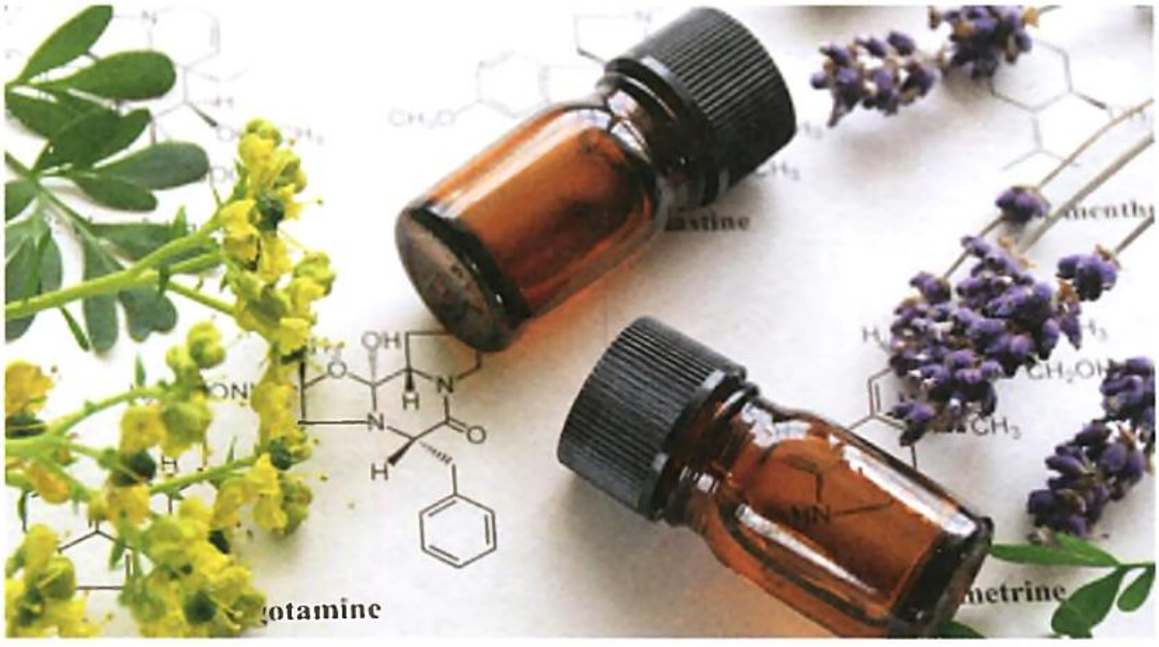
Enfin, il faut aussi se rappeler que les techniques d'acupression sont indissociables d'une respiration dans un état de calme et de détente permettant de faire circuler le qi, énergie vitale du corps. Une respiration lente, profonde et calme, par le nez et à partir du ventre, maximise les effets positifs de l'acupression.

Douze méridiens et deux vaisseaux, les voies royales de l'acupression

Dans son ensemble, l'acupression fait état d'une douzaine de méridiens et d'un duo de vaisseaux qui, tous, possèdent des points d'acupuncture. En détail, il s'agit des méridiens du cœur, de l'estomac, du foie, du gros intestin, de l'intestin grêle, du maître du cœur (péricarde), des poumons, de la rate, des reins, du triple réchauffeur, de la vésicule biliaire, de la vessie et des vaisseaux conception et gouverneur.

L'AROMATHÉRAPIE

Le mot « aromathérapie » est d'origine récente. Il a été inventé par un parfumeur et chimiste français vers la fin des années 1920. Il s'agit de l'art d'apporter des soins par les huiles essentielles.



Cette méthode thérapeutique est donc à distinguer de la phytothérapie qui est la médecine par les plantes et qui peut se décliner sous de nombreuses formes différentes : les sirops, les tisanes et infusions, les extraits (secs ou non)...

L'aromathérapie - qui, comme son nom le laisse clairement supposer, est plutôt du domaine médical - est également à distinguer de l'aromatologie qui s'intéresse plus spécifiquement aux huiles essentielles utilisées dans les domaines de l'hygiène corporelle, des soins de beauté et du bien-être pris dans sa globalité.

Les inconditionnels de l'aromathérapie n'hésitent pas à affirmer qu'il s'agit d'une sorte de super-phytothérapie qui se montre d'une réelle efficacité à condition d'effectuer préalablement le bon diagnostic, d'utiliser les huiles essentielles adéquates et de privilégier les dosages les plus précis.

Basée sur l'utilisation des huiles essentielles extraites de toute une série de végétaux, l'aromathérapie ne cesse de convaincre. Aussi bien parmi le public que parmi les professionnels de la santé les plus ouverts et les plus compétents.

L'utilisation de ces fantastiques huiles « pas comme les autres » est pourtant loin d'être une nouveauté et certaines d'entre elles sont connues et utilisées depuis des centaines, voire des milliers d'années.

On sait, par exemple, que les Indiens et les Chinois, qui vivaient il y a 7.000 ans de cela, maîtrisaient déjà les bases des procédés d'extraction des principes actifs des plantes les plus intéressantes sur le plan thérapeutique et du bien-être pris dans leur acceptation la plus large.

Chaque huile essentielle est unique.

Elle a une odeur spécifique. Elle possède des vertus, propriétés et caractéristiques qui lui sont propres.

Plus près de nous, sur les rives du Nil, les Égyptiens de l'époque des pharaons utilisaient certaines huiles essentielles dans le processus d'embaumement des corps.

Mais c'est au célèbre médecin perse Avicenne que l'on doit la distillation de la toute première huile essentielle pure : il réussit en effet à extraire l'huile essentielle de rose qui devient ainsi la toute première huile essentielle pure de l'histoire.

Plus généralement, il utilise largement l'aromathérapie dans les traitements qu'il préconise et ne manque jamais de l'évoquer dans certains de ses plus célèbres écrits qui ont fait date. C'est cependant aux Romains que l'on doit l'arrivée des huiles essentielles dans nos contrées.

Dès ce moment, elles ne vont cesser de gagner en popularité et l'aromathérapie deviendra même l'une des plus solides et fiables bases de la pharmacie et de la médecine.

Un chiffre pour illustrer cela : dès le Moyen Âge, on dénombre déjà plus d'une centaine d'huiles essentielles régulièrement employées par les pharmaciens et médecins de l'époque.

Mais qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Les essences végétales - qui sont tout à la fois aromatiques, volatiles et très fragiles - sont synthétisées par le règne végétal. On les retrouve dans toutes les parties des plantes : les feuilles, les fleurs, les fruits, les racines, le bois, les graines...

Les huiles essentielles sont obtenues par l'extraction de ces essences. Il est très rare, lorsqu'on extrait une huile essentielle, que l'on utilise l'ensemble de la plante.

En principe, seule une ou deux parties d'une plante fournissent l'huile essentielle recherchée. Une huile essentielle est toujours liquide, plus légère que l'eau et non miscible (c'est-à-dire qu'elle ne se mélange pas à l'eau).

Une huile essentielle

est toujours liquide, plus légère que l'eau et non miscible (c'est-à-dire qu'elle ne se mélange pas à l'eau).

Contrairement à ce que l'on pourrait peut-être penser de prime abord, une huile essentielle n'est jamais grasse. Elle est huileuse, certes, mais pas grasse comme le sont les huiles végétales.

Il est tout à fait primordial de souligner le fait que chaque huile essentielle est unique. Elle a une odeur spécifique. Elle possède des vertus, propriétés et caractéristiques qui lui sont propres.

Pour une utilisation thérapeutique, une huile essentielle doit impérativement être 100 % naturelle et de qualité biologique.

Toutes les autres qualités d'huiles essentielles sont à proscrire sans la moindre hésitation. Notamment les huiles essentielles synthétiques, souvent vendues à prix modique dans les grandes surfaces et les magasins les moins scrupuleux, qui ne servent strictement à rien.

Pire : certaines de ces huiles synthétiques, de ces fausses huiles essentielles, sont même toxiques ou, au minimum, fortement soupçonnées de toxicité. En tout cas, la preuve irréfutable de leur innocuité est loin d'être faite.

À la condition, donc, qu'elles soient 100 % naturelles et bio, les huiles essentielles se montrent d'une extraordinaire efficacité dans bien des cas.

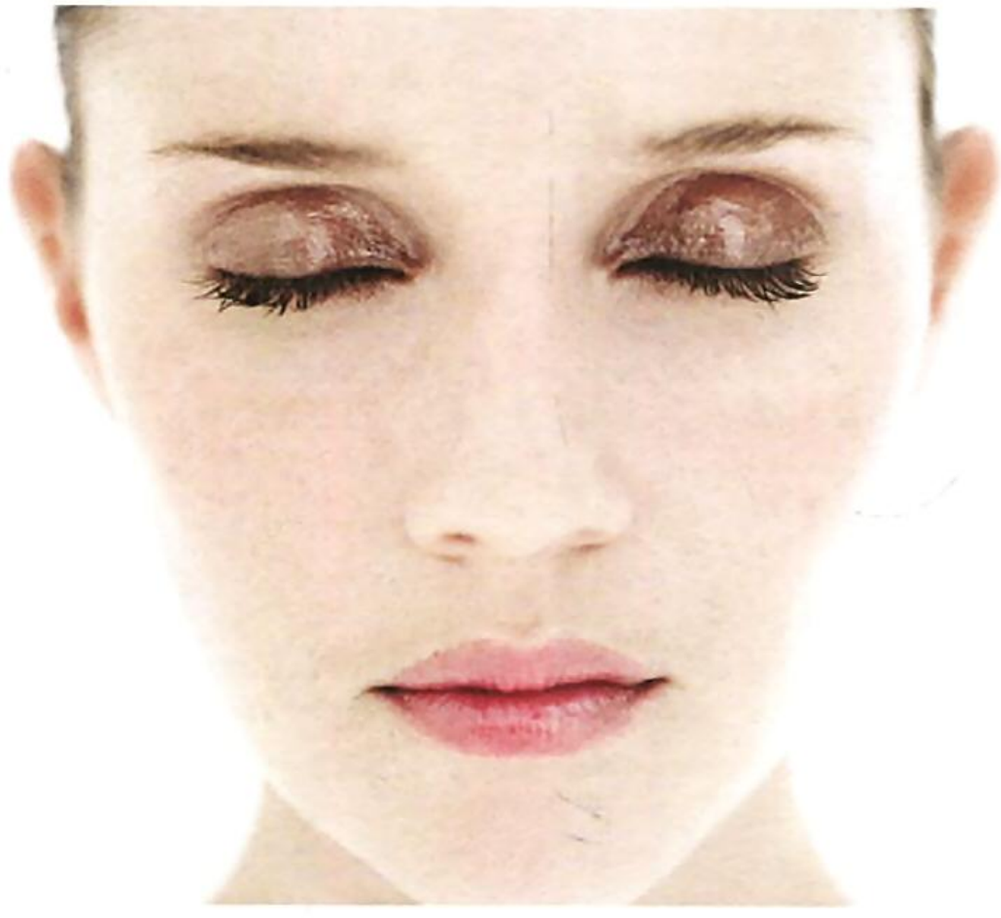
Leur utilisation doit cependant s'accompagner de quelques précautions élémentaires qui relèvent souvent du simple bon sens. Notamment au niveau des dosages qui doivent être scrupuleusement respectés. C'est pour cela qu'il est souvent déconseillé de recourir à l'automédication et aux autotraitements. Au contraire, il est toujours bénéfique de s'adresser à un aromathérapeute compétent afin de déterminer avec précision et de manière très personnalisée, le traitement naturel adéquat.

Ainsi par exemple, l'huile essentielle de mélisse peut être recommandée en cas de mal de tête, celle de lavande en cas de douleurs lombaires, d'arthrite, de goutte, de cystite ou de douleur articulaire et celle de clou de girofle en cas de mal de dents.

L'huile essentielle de marjolaine est conseillée en cas de mal de tête, de douleurs lombaires et de douleurs au cou, celle de bois de santal en cas de douleurs nerveuses ou de cystite, celle de romarin en cas de mal de tête, de douleurs dorsales, d'arthrite, de goutte ou de douleurs articulaires...

L'AUTOHYPNOSE
(OU AUTOSUGGESTION)

Aussi connue sous le nom d'autosuggestion, l'autohypnose est, comme son nom l'indique très clairement, l'hypnose appliquée à soi-même.



Hypnose... le mot est lâché ! Pour nombre de personnes, l'hypnose se résume aux spectacles parfois un peu racoleurs et souvent caricaturaux que l'on peut découvrir sur la scène de quelques music-halls ou au cours de quelques émissions de télévision qui ne brillent certes pas par leur niveau intellectuel ou qualitatif. Que tout le monde se rassure tout de suite : l'hypnose ne se résume heureusement pas à ces spectacles plus ou moins bons (ou mauvais...) qui ne sont en finalité qu'une sorte de caricature qui se donne la prétention de vouloir être spectaculaire.

Beaucoup plus sérieusement que ces spectacles parfois d'un goût douteux et d'une crédibilité qui peut poser question, l'autohypnose – que l'on peut mieux qualifier d'autosuggestion – consiste à penser profondément par soi-même et à utiliser l'extraordinaire pouvoir de l'esprit pour soulager, voire guérir le corps.

Il s'agit donc d'un autotraitement à caractère psychologique qui consiste à répéter (idéalement face à un miroir) un mot, une phrase... que l'on décrit habituellement comme une affirmation.

Il existe une « méthode d'affirmation » bien rôdée que tout le monde connaît : la célèbre méthode Coué, du nom de l'hypnotiste français Émile Coué qui, il y a plus d'une centaine d'années de cela, a mis au point l'autosuggestion.

Sa méthode ? Se dire et se répéter chaque jour (il préconise de répéter la même phrase quinze ou vingt fois de suite, au moins deux fois par jour) que tout va bien et, surtout !, que tout va de mieux en mieux. Certains doutent de cette méthode, mais il n'empêche ! Il apparaît qu'elle a réussi à guérir des problèmes qui, jusqu'alors, semblaient insolubles : certaines phobies, diverses douleurs chroniques...

Ce n'est cependant pas la méthode Coué qui est la plus utilisée aujourd'hui par les adeptes de l'autosuggestion. Ils lui préfèrent une autre méthode, mise au point par la thérapeute Louise Hay, qui affirme avoir identifié chez ses patients certains modes de pensée négatifs avant de les aider à comprendre comment ces pensées négatives avaient un effet néfaste sur l'organisme.

L'autohypnose

permet d'accéder par ses propres moyens à un état de conscience modifié durant lequel il devient possible de s'adresser directement à son subconscient.

D'une manière globale, on peut dire que l'autohypnose permet d'accéder par ses propres moyens à un état de conscience modifié durant lequel il devient possible de s'adresser directement à son subconscient.

On peut alors procéder par visualisation ou formuler des suggestions dans un langage simple mais surtout – c'est primordial ! – positif. Les résultats sur le comportement général, la santé, le moral... peuvent déjà s'observer après quelques jours tout au plus.

L'autosuggestion positive

Lorsqu'une personne pratique des exercices d'autosuggestion, elle doit généralement se représenter ou se répéter ce qu'elle désire vraiment et qui ne dépend que d'elle.

Cela peut recouvrir de nombreuses choses : avoir plus de confiance en soi, se sentir mieux au contact des autres, se sentir plus fort moralement et/ou physiquement, gagner en dynamisme… C'est à chacun, en fonction de sa personnalité, de sa situation personnelle, de ses objectifs prioritaires… à personnaliser les images représentées ou les phrases-clés à prononcer.

Mais il n'est pas toujours facile de trouver les formulations les plus adéquates. Celles qui évitent les mots « à bannir absolument ».

Petite aide : voici, ci-après, quelques exemples-types de phrases à utiliser, mais aussi une autre liste de mots à bannir.

Bien entendu, ces exemples ne sont ni limitatifs, ni exhaustifs, mais ils permettent déjà de suivre quelques pistes intéressantes, positives et bienfaisantes.

Quelques phrases-types :

- Je dis oui au changement
- J'accepte le changement qui me mène à la réussite
- Je cultive de bonnes habitudes qui me rendent plus fort
- Chaque jour m'apporte plus de joie de vivre
- Chaque nouveau projet me procure du plaisir
- Chaque jour, je fais un pas de plus
- J'ai le droit d'être heureux
- Je m'accepte et j'accepte les autres

Quelques mots à éviter dans tous les cas :

- toutes les négations telles que « non », « ne pas », « plus »…
- les verbes tels que « tenter », « essayer »… qui laissent une trop grande place au doute
- les mots tels que « si », « peut-être », « sans doute, « vraisemblablement »… qui laissent aussi trop de place au doute
- toutes les formules exprimées au conditionnel
- les verbes « falloir » et « devoir » qui donnent une désagréable et néfaste impression d'obligation, de devoir à accomplir, de tâche (et donc de vie) subie plutôt que prise en mains

Certes, cette thérapie par l'esprit suscite encore énormément de scepticisme (surtout chez les personnes qui ne l'ont pas essayée, ou pas correctement, d'ailleurs...), mais il est indéniable qu'elle donne de bons résultats et que les milieux scientifiques s'y intéressent de près.

La médecine occidentale, pourtant nettement plus axée sur le chimique que sur la puissance de l'esprit, commence d'ailleurs à s'en faire une alliée de choix. Elle s'avère particulièrement utile là où la médecine classique telle qu'elle est pratiquée dans nos contrées n'est pas assez, voire pas du tout efficace.

Elle s'occupe avec une facilité déconcertante des maux de l'esprit (angoisse, dépression, émotions négatives...), des habitudes néfastes, des comportements à risques (alcoolisme, drogues et toutes formes d'addiction) et de nombreuses douleurs.

L'HYDROTHÉRAPIE

Intégrée de plein droit à l'ensemble des traitements naturopathiques parmi les plus efficaces contre la douleur, l'hydrothérapie est une méthode thérapeutique fort ancienne qui consiste à prévenir, traiter ou soigner par l'usage adéquat de l'eau.

Bien adaptée à l'autotraitement, l'hydrothérapie est connue depuis les époques les plus lointaines : elle aurait déjà été utilisée par certaines peuplades d'Europe occidentale au cours de l'Antiquité.

Déjà en cette lointaine époque, on constatait l'influence de l'eau (chaude ou froide) sur l'organisme humain afin de fortifier la résistance globale de l'organisme et la santé.

Parmi d'autres exemples, les thermes romains étaient des hauts lieux dédiés à la santé, mais aussi à la socialisation et à l'étude. Les cures thermales actuelles, la balnéothérapie et la thalassothérapie en sont les lointaines descendantes.

Il est un fait que l'usage de l'eau peut s'avérer judicieux. Celle-ci possède entre autres deux caractéristiques largement mises à profit dans les exercices de rééducation : la résistance parfaitement uniforme que sa masse oppose au mouvement et la relative apesanteur d'un corps qui y est plongé.

N'importe quelle personne qui a déjà plongé dans une piscine ou nagé en mer a pu constater ces deux caractéristiques essentielles.

Mais l'eau possède par ailleurs quatre autres caractéristiques très intéressantes en hydrothérapie : elle maintient sa température, communique cette température d'une manière plus efficace que l'air, transporte des minéraux ou des essences végétales en suspension et peut aisément se transformer en bulles, jets, courants...

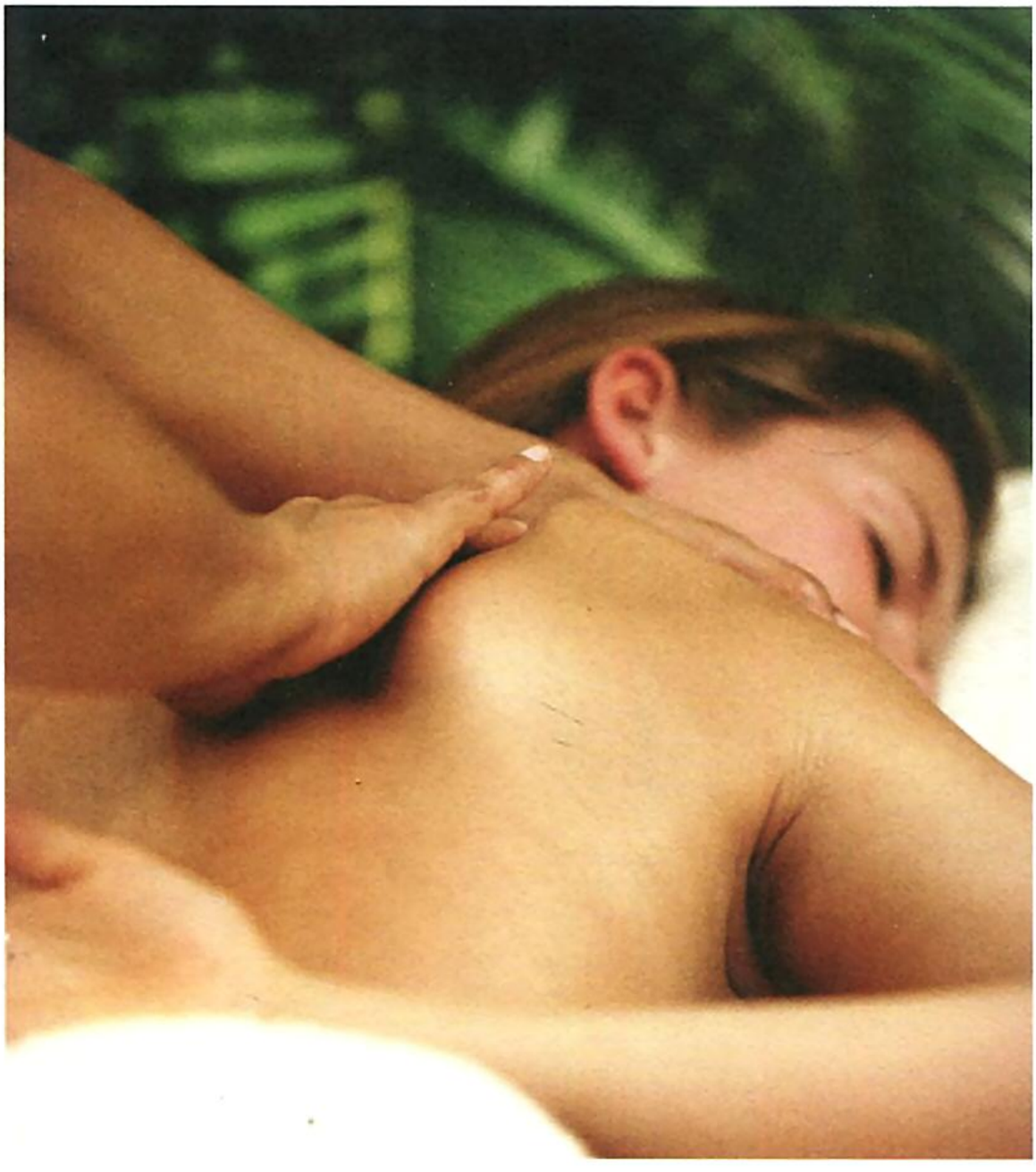
Les traitements ont très souvent recours à l'eau chaude et à la vapeur car celles-ci permettent d'augmenter la température du corps. Une idée qui est parfois présentée comme « révolutionnaire » alors qu'elle date en fait de l'Antiquité grecque, période au cours de laquelle l'eau chaude, en créant artificiellement de la fièvre, soigne diverses affections.

La chaleur permet par ailleurs de dilater les vaisseaux sanguins, diminuer la pression artérielle et augmenter l'irrigation sanguine des muscles et de la peau. C'est grâce à l'effet de dilatation que les bains et les compresses d'eau chaude contribuent à soulager toute une série d'affections telles que les spasmes musculaires ou les inflammations articulaires.

Spécifiquement dans le domaine de la douleur, l'hydrothérapie peut être utilement recommandée pour atténuer et vaincre le mal de tête, le mal d'oreilles, les maux de dents, la migraine, les tensions dans le cou, le syndrome du canal carpien, la fibromyalgie, le mal de ventre, l'arthrite, les douleurs lombaires, le mal de gorge...

LE MASSAGE
(OU MASSOTHÉRAPIE)

Malheureusement ignoré en Occident jusqu'il y a peu, le massage fait partie des traitements tactiles parmi les plus anciens et, surtout, parmi les plus efficaces.



Souvent employé comme simple méthode de relaxation, parfois utilisé comme thérapie de désintoxication, le massage procure des bienfaits avérés dans bien d'autres cas dont la lutte contre la douleur.

Dérivé du mot arabe « mass » que l'on peut traduire par « palper », le massage – ou plutôt la massothérapie – englobe tout un ensemble de techniques qui, en dépit de certaines différences pratiques ou philosophiques, comportent de nombreux points communs.

Toutes visent à favoriser la détente nerveuse et musculaire, à favoriser une bonne circulation lymphatique et sanguine, à éliminer les toxines, à favoriser le fonctionnement des organes vitaux et à permettre une meilleure assimilation et une meilleure digestion des aliments.

Dans sa globalité, le massage prend plusieurs formes et peut être divisé en quelques grandes familles. Dans tous les cas, il vise à apporter un réel bien-être à la personne qui, la plupart du temps, est allongée sur une table de massage, voire par terre.

Certains techniques se pratiquent toutefois en position assise. Et il faut aussi mentionner le massage traditionnel du nourrisson qui, en Afrique, fait prendre de nombreuses positions au nouveau-né.

Le massage peut se pratiquer sur l'ensemble du corps ou seulement sur une petite zone : la nuque, les épaules... Il faut cependant savoir que les massages les plus efficaces sont pratiqués sur l'ensemble du dos.

Le massage se montre efficace pour soulager de fort nombreuses douleurs différentes.

Pouvant aisément être pratiqué sur n'importe quelle personne, quels que soient l'âge, le sexe et la condition physique, le massage se montre efficace pour soulager de fort nombreuses douleurs différentes : la migraine, la fibromyalgie, l'arthrite, la goutte, le syndrome du canal carpien, les douleurs au cou, le mal de tête, les douleurs lombaires, le mal de ventre, les douleurs aux chevilles et aux pieds...

LA MÉDITATION

Partant du principe avéré que l'esprit est l'un des plus puissants anti-douleurs naturels, la méditation se positionne résolument comme une « arme » efficace contre la douleur.

Il faut savoir que, lorsque l'esprit est au repos, sa faculté de guérison est exacerbée. Comme celle du corps, d'ailleurs.

La méditation est une manière de reposer l'esprit qui, quoique l'on puisse parfois penser, va bien au-delà du fait de ne penser à rien. La meilleure manière de qualifier la méditation est de parler de concentration passive. Il existe en réalité un vaste choix de techniques de méditation, l'une des plus célèbres étant la méditation transcendantale.

Mais, contrairement à ce que le nom pourrait laisser supposer, la méditation n'a rien de religieux ou spirituel. À condition d'apprendre comment méditer auprès d'une personne compétente, tout le monde, sans la moindre exception, peut méditer. Même si, c'est vrai, les débuts peuvent parfois paraître hésitants voire franchement difficiles.

Méditation transcendantale, une méditation saine et naturelle

Universelle et systématique dans son approche, la méditation transcendantale n'implique aucun véritable changement dans le mode de vie (même si un mode de vie sain et régulier est à privilégier), dans les habitudes alimentaires (une alimentation saine, biologique et équilibrée est aussi à privilégier), dans la philosophie de vie...

Réalisable à tous les âges (et déjà à partir d'une dizaine d'années, avec des temps de méditation adaptés à l'âge), facile à apprendre et fort agréable à pratiquer, la technique de méditation transcendantale est issue de la tradition védique ancienne de l'Inde. Elle se pratique idéalement au quotidien, en position assise et les yeux fermés.

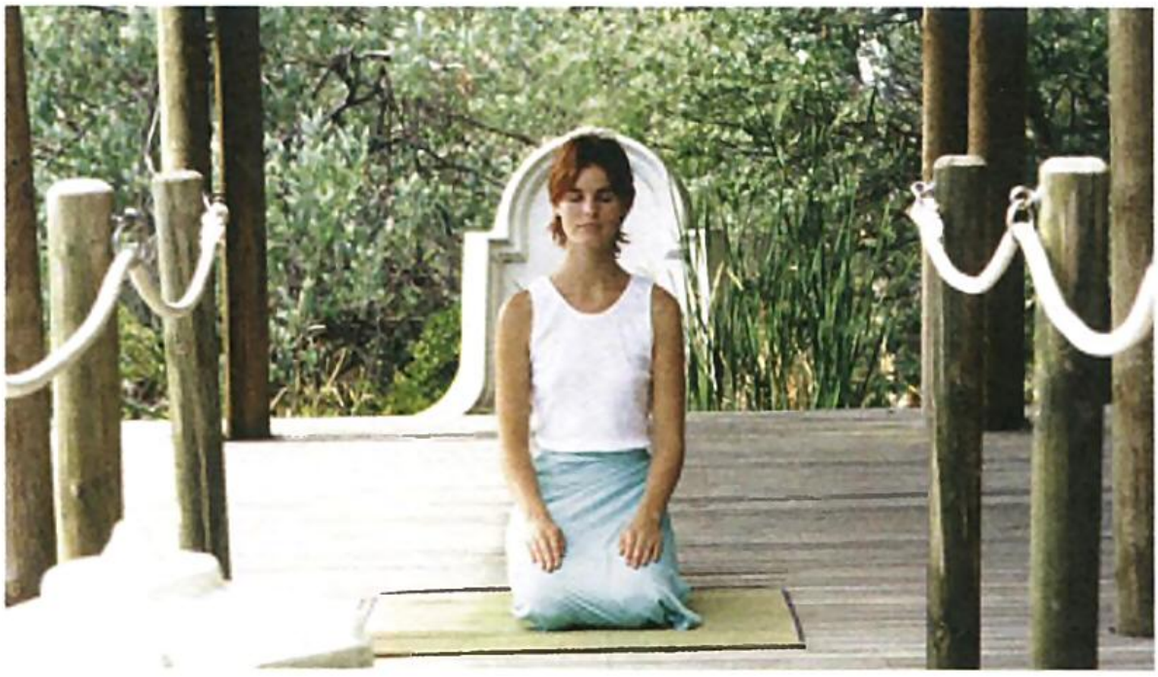
Dans les circonstances les plus optimales, deux séances de méditation journalières (à raison d'environ vingt minutes le matin et autant le soir) suffisent à procurer au corps et à l'esprit un état unique de repos : alors que l'esprit, tout en restant parfaitement éveillé, s'apaise et fait l'expérience d'un grand calme intérieur, le corps atteint un état de profonde relaxation.

À l'heure actuelle, et bien que l'on n'en connaisse pas encore tous les bienfaits dans le détail, les avantages de la méditation sont évidents.

Il est ainsi avéré sans le moindre doute possible que la méditation est excellente pour combattre le stress, pour apporter un sentiment de paix et de paix intérieure à celui ou celle qui la pratique.

Ainsi par exemple, l'assurance-maladie coûte moins cher aux Pays-Bas pour les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation transcendantale à partir du moment où il est démontré qu'elle contribue à faire baisser la tension artérielle et, donc, qu'elle protège contre les maladies cardiovasculaires et les troubles circulatoires.

La méditation est aussi excellente pour combattre la douleur. On peut ici évoquer une expérience très probante menée il y a quelque temps au *Wake Forest Baptist Medical Center*, en Caroline du Nord (USA). Pour cette étude, une quinzaine de volontaires sains qui n'avaient jamais médité auparavant ont assisté à quatre cours de vingt minutes chacun pour apprendre les bases d'une technique de méditation connue sous le nom de « concentration intense ». Cette étude a été la première à démontrer qu'un petit



peu plus d'une heure de formation à la méditation peut réduire drastiquement l'effet de la douleur et son impact sur le cerveau. Durant l'expérience, les participants ont reçu un appareil, placé sur leur jambe droite et produisant une chaleur désagréable, voire douloureuse (48,8 °C), sur une petite parcelle de peau. Les scans effectués après la séance de méditation ont montré que le degré de douleur de chaque participant se trouvait réduit de 11 à 93%.

Parallèlement, la méditation a aussi réduit de façon significative l'activité cérébrale dans le cortex somatosensoriel primaire, une zone impliquée dans l'élaboration de la localisation et de l'évaluation d'un stimulus de douleur.

Enfin, cette étude a également mis en évidence le fait que la méditation augmente l'activité du cerveau dans certaines zones, notamment là où le cerveau stocke son expérience de la douleur et développe ses mécanismes d'adaptation.

En conclusion de cette étude, les chercheurs soulignent que la méditation engendre une réduction de l'intensité de la douleur d'à peu près 40% ainsi qu'une réduction de 57% du malaise généré par cette douleur.

Complémentairement, ils affirment aussi que la méditation induit une plus grande réduction de la douleur que la morphine ou d'autres analgésiques, qui réduisent généralement l'intensité de la douleur d'environ 25%. En outre, elle ne présente absolument aucun des dangers affichés par les drogues chimiques.

LA RÉFLEXOLOGIE
(OU RÉFLEXOTHÉRAPIE)

Également appelée réflexothérapie, la réflexologie est une thérapie non conventionnelle qui vise essentiellement à mobiliser les processus d'autoguérison du corps.

Elle se pratique en exerçant une pression soutenue, effectuée avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, sur les mains ou sur les oreilles ; les points réflexes correspondant à des organes précis ou à des fonctions organiques.

Les meilleurs praticiens insistent à juste titre sur le fait que la réflexologie n'est pas une technique de massage, même si elle y ressemble de prime abord. Elle est plus apparentée à l'acupuncture ou à l'acupression et ne prétend pas guérir des maux spécifiques. Par contre, elle vise très clairement à apporter un réel soulagement face à diverses affections et douleurs.

Qu'il s'agisse, par exemple, des effets indésirables liés à la chimiothérapie, de divers troubles respiratoires ou de toute une série de douleurs diversifiées : mal de tête, migraine, mal de

ventre, syndrome de l'intestin irritable, douleurs aux pieds ou aux chevilles, aigreurs d'estomac…

Ce qui est certain, c'est que l'immense majorité des patients affirment qu'elle a un effet relaxant, qu'elle améliore la circulation et qu'elle est bienfaisante pour la plupart des fonctions corporelles.

Aujourd'hui, la réflexologie n'est encore que peu acceptée par le corps médical qui campe sur des positions « scientifiques » qui sont parfois loin d'avoir fait la double preuve de leur efficacité et de leur innocuité.

Par contre, elle est de plus en plus utilisée comme une approche thérapeutique alternative et – mieux encore ! – elle est même officiellement intégrée dans le système de soins de santé de plusieurs pays qui ont l'intelligence de ne pas pratiquer l'obscurantisme médical : la Chine, le Royaume-Uni ou le Danemark font figure de pionniers en la matière, avec des résultats très probants. Elle est également mise en exergue en Afrique du Sud.

Même si la réflexologie a encore bien des mystères à dévoiler, plusieurs hypothèses solides sont avancées afin d'expliquer son mode d'action.

Ainsi, les meilleurs spécialistes de la question estiment souvent que la stimulation de certains points serait capable de mobilier l'énergie vitale de l'organisme, le qi, au même titre que l'acupuncture par exemple.

Mais il se pourrait aussi que la réflexologie entraîne la production d'endorphines ou qu'elle augmente la circulation de la lymphe dans l'organisme.

La réflexologie entraîne la production d'endorphines dans l'organisme.

Quoiqu'il en soit, la réflexologie se fonde sur la stimulation des points réflexes dont, c'est à souligner, l'emplacement exact pourrait différer très légèrement d'un individu à l'autre. D'où l'importance de s'adresser à un praticien compétent et expérimenté.

LE TAI-CHI-CHUAN

Encore pratiqué de manière très régulière dans les parcs et sur les places publiques de Chine, le tai-chi-chuan est une thérapie dont les fondements sont basés sur des mouvements tout à la fois lents et gracieux qui lui ont d'ailleurs valu son surnom : la méditation en mouvement.

Initialement, le tai-chi-chuan est un art martial mais, à la différence de l'immense majorité des arts martiaux « classiques », son principe est d'utiliser l'esprit plutôt que la force.

C'est une technique à base d'enchaînements de mouvements très lents, issus des techniques de combat (pousser, parer, tirer...), mais exécutés sans adversaire. Son objectif premier est de développer le chi que l'on peut qualifier de force de vie. Sous certains aspects, le tai-chi est un peu moins exigeant que le yoga, mais il n'en demande pas moins certaines connaissances et un peu de pratique pour être réalisé correctement.

Nombreux sont les spécialistes qui affirment que sa pratique correcte et régulière permet de réaliser de grandes réserves de force émotionnelle et mentale.

Étant donné qu'il existe une combinaison d'avantages psychologiques et physiques, le taï-chi-chuan se montre fort efficace pour combattre la douleur physique engendrée par des problèmes psychologiques. Et vice versa.

Atténuer ou faire disparaître la douleur, justement... Diverses études montrent sans la moindre ambiguïté l'efficacité du tai-chi pour soulager l'arthrose, l'arthrite et les problèmes liés à la fibromyalgie.

L'une des plus récentes expériences, menées à Atlanta (USA) sur trois cent cinquante-quatre personnes souffrant d'arthrite a montré que le groupe ayant pratiqué régulièrement le tai-chi (deux séances par semaine pendant deux mois) a ressenti une réelle baisse de la fatigue et des douleurs.

Complémentairement, une autre étude menée en 2005 dans l'Oregon sur deux cent cinquante-six personnes inactives âgées de 70 à 92 ans a montré que le groupe qui a pratiqué le tai-chi pendant six mois totalisait deux fois moins de chutes que les personnes ne l'ayant pas pratiqué. Le tai-chi renforce donc aussi l'équilibre.

Mais cet art martial vraiment « pas comme les autres » et à classer dans la catégorie des thérapies par le mouvement présente encore nombre d'autres avantages.

Il améliore la rapidité d'endormissement et la qualité du sommeil, il induit une baisse de l'essoufflement à l'effort, il peut soulager les migraines et les maux de tête aussi bien que le syndrome de l'intestin irritable, l'ostéoporose, les névrites, l'asthme, la dépression ou l'hypertension...

LA VISUALISATION

Pleinement intégrée aux thérapies psychologiques, la visualisation fait essentiellement appel à la puissance de l'esprit ou, disent certains, à l'imagination pour aider le corps.

L'avantage de cette thérapie est qu'elle peut être utilisée aussi bien pour des douleurs liées à des maladies bénignes (la toux ou le mal de tête, par exemple) que pour des douleurs liées à des pathologies nettement plus lourdes (et, entre autres, le cancer). L'inconvénient, si l'on ose ainsi dire, de cette thérapie, réside dans le fait que ses résultats concrets peuvent être extrêmement variables. Pour une très grande part, ils dépendent de la personnalité de chacun. Il semble en tout cas qu'elle porte vraiment des fruits chez les personnes qui sont capables de se laisser porter par leur imagination constructive et qui, plus encore, sont à même de s'exprimer librement par le biais de leur imagination.

Est-ce la raison pour laquelle les enfants obtiennent globalement de meilleurs résultats que les adultes ? Ce n'est pas impossible.

La seule chose que l'on puisse dire avec certitude, c'est que, pour efficace que soit cette thérapie chez certains sujets, personne ne peut expliquer clairement son mode de fonctionnement. La seule chose avérée est que la puissance de l'esprit sur le corps et l'influence du premier sur le second, est à la base du processus. Cela peut être pour le pire mais aussi – comme dans le cas présent – pour le meilleur.

Dans tous les cas, la véritable clé du succès de la visualisation est de connaître le genre de choses qui sont susceptibles d'apporter relaxation, détente et apaisement d'une douleur. Ainsi, par exemple, des personnes cancéreuses ont constaté un réel soulagement de la douleur en imaginant des cellules saines en train de détruire et de remplacer les cellules cancéreuses.

D'une manière globale, l'ensemble des thérapies de relaxation, dont la visualisation, se montrent d'une véritable efficacité en cas de maux de tête, de dépression, de tensions dorsales, d'asthme et de difficultés respiratoires, d'hypertension, de névrites, d'eczéma ou de psoriasis, de cancer, de migraines...

LE YOGA

Probablement apparu en Inde il y a environ 5.000 ans de cela, le yoga – qui fait partie intégrante des six systèmes philosophiques majeurs de l'Inde – est une discipline élaborée afin d'aider les femmes et les hommes à traverser les périodes de souffrance, à trouver l'unité du corps et de l'esprit, à renouer avec la joie tout à la fois dans leur âme et dans leur corps.

Au fil du temps, il s'est cependant diversifié en fonction des différents contextes dans lesquels il est pratiqué : on le rencontre étroitement associé à des mouvements religieux ou des courants spirituels, il « affine l'intelligence des réalités », il accompagne l'homme dans sa vie quotidienne...

Cerise sur le gâteau : parmi bien d'autres bienfaits spirituels, psychologiques et physiques, le yoga se positionne aussi comme une formidable thérapie antidouleur. Plus d'énergie, plus de facilités pour réaliser les tâches quotidiennes, moins de douleurs articulaires... sont quelques-uns des

nombreux avantages que peut procurer la pratique régulière du yoga selon une étude parue dans *The Journal of Rheumatology*.

Pour cette étude, des participants souffrant d'arthrite ont suivi un programme – associant enchaînement de postures et contrôle du souffle – à raison de deux séances hebdomadaires, pendant deux mois.

Résultat : leurs douleurs ont diminué de 20 % par rapport au groupe témoin qui n'avait pas fait de yoga. La forme physique globale des pratiquants a aussi été améliorée : les yogis pouvaient marcher plus vite et avaient plus d'allant dans la vie courante.

Une autre étude, parue dans le *Journal of Pain Research* cette fois, démontre que la pratique correcte et régulière du yoga (deux fois par semaine pendant deux mois) réduit les symptômes de douleur chronique et de stress psychologique chez les femmes atteintes de fibromyalgie.

En réalité, cette étude est la première à s'intéresser aux effets du yoga sur les taux de l'hormone cortisol chez les femmes souffrant de fibromyalgie. Cette maladie, qui touche principalement les femmes, est associée à des douleurs chroniques, de la fatigue, ainsi qu'à des symptômes tels que la raideur musculaire, les troubles du sommeil et la dépression.

Une étude précédente avait auparavant montré que les femmes atteintes de fibromyalgie disposaient de taux de cortisol inférieurs à la moyenne, ce qui contribue à la douleur, à la fatigue et à la sensibilité au stress.

Dans cette nouvelle étude, la salive des participantes révèle de meilleurs taux de cortisol après une séance d'une heure quinze minutes de hatha yoga, deux fois par semaine pendant deux mois. Les patientes rapportent aussi une importante baisse de leurs douleurs, ainsi qu'un coup de fouet psychologique provenant de la pratique physique. Le yoga, thérapie par le mouvement, est par ailleurs aussi efficace dans le cadre du contrôle du stress, des troubles circulatoires, des troubles respiratoires et gastriques, de la dépression…

Il est cependant essentiel d'apprendre le yoga avec un expert en la matière afin de bien maîtriser la philosophie de la chose, les postures, les enchaînements, les mouvements et la respiration. Si tout cela est bien maîtrisé, il est alors possible de pratiquer le yoga en groupe ou seul.

QUELQUES AUTRES THÉRAPIES EN BREF

Si, avec leurs caractéristiques et spécificités, les diverses thérapies ci-avant se montrent d'une vraie efficacité pour combattre et neutraliser bien des douleurs différentes, ce ne sont pourtant pas les seules. Quelques autres méritent incontestablement d'être mentionnées.

L'herboristerie

L'utilisation des herbes et des plantes à des fins thérapeutiques et médicinales est incontestablement l'une des plus anciennes et des plus efficaces médecines. Il faut effectuer une distinction entre la phytothérapie (qui propose des produits à base de plantes) et l'herboristerie qui offre des herbes et plantes médicinales traditionnelles.

Les meilleurs herboristes, respectueux de la tradition, des plantes et de leurs clients, préparent leurs remèdes de manière individualisée et personnalisée, à partir d'ingrédients bruts. Ils remettent ensuite à leurs clients des remèdes soit sous forme liquide, soit sous forme d'herbes séchées qui serviront ultérieurement à la confection d'infusions, de tisanes...

Pour les maux les plus bénins, il est possible de recourir à l'autotraitement après avoir acheté des herbes ou plantes de qualité auprès d'un herboriste de confiance. Pour les pathologies plus graves ou plus lourdes, il est toujours recommandé de suivre les conseils avisés d'un herboriste expérimenté.

D'une manière générale, l'herboristerie permet de soulager ou d'éliminer les douleurs liées au mal de tête, aux aigreurs d'estomac, à la fibromyalgie, aux infections des voies urinaires, à la migraine, au mal de dents, aux douleurs au cou, au mal d'oreilles, au syndrome du côlon irritable, au mal de ventre, à l'arthrite, à la goutte...

La musicothérapie

Véritable thérapie par la création artistique au même titre que la thérapie par la danse ou par les beaux-arts (peinture, sculpture...), la musicothérapie fait du son d'un instrument un formidable allié permettant d'exprimer les émotions personnelles.

Ce qui permet donc d'éviter de les inhiber avec tout ce que cela peut comporter comme risques pour la santé morale, psychologique ou physique.

L'idée générale est que les sons et le rythme deviennent de véritables instruments thérapeutiques pour booster la créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé

tels que l'anxiété, les douleurs chroniques, l'hypertension, les difficultés d'apprentissage...

Selon la personnalité, les affections à traiter et les objectifs personnels, le musicothérapeute peut se servir de deux approches : la musicothérapie active qui favorise la créativité et l'expression de soi (jouer d'un instrument, chanter...) et la musicothérapie passive (écoute de la musique) qui stimule l'énergie créative et améliore la mémoire ainsi que la concentration.

Dans tous les cas, en raison de son puissant effet physiologique, une musique relaxante (les musiques accentuant l'énervement et poussant même parfois à l'agressivité tels que le rap, le métal, le hip-hop... sont bien entendu toujours à proscrire) est à même d'atténuer la douleur en faisant baisser le taux de cortisol (une hormone associée au stress) tout en libérant des endorphines aux propriétés calmantes, analgésiques et euphorisantes.

Les ondes sonores

Cette thérapie n'est pas nouvelle et ne doit surtout pas être confondue avec la musicothérapie.

Cette thérapie repose sur l'utilisation d'ondes sonores de faible intensité dans le but de soulager la douleur.

Mise au point en Scandinavie dans le courant des années 1920, elle bénéficie aujourd'hui d'une possibilité d'autotraitement via un appareil qui envoie des ondes sonores de faible intensité à

travers les tissus, de manière à stimuler la circulation sanguine.

Certes, les résultats obtenus sont assez variables, mais nombreuses sont cependant les personnes ayant testé cette technique qui affirment avoir ressenti un réel soulagement.

L'ostéopathie

Contrairement à ce que son nom peut laisser supposer, l'ostéopathie ne se contente pas de traiter les os et les dos douloureux. Plus globalement, l'ostéopathie vise à améliorer la structure générale du corps et elle se montre efficace (souvent bien plus que la kinésithérapie classique) pour soulager l'immense majorité des douleurs via la manipulation des os, des tissus mous et des muscles.

Apparue il y a plus d'un siècle de l'autre côté de l'Atlantique, l'ostéopathie – qui bénéficie d'un cadre légal en France – rencontre un mérité succès croissant. Pour les praticiens et les inconditionnels de cette médecine manuelle, tous les maux – physiques aussi bien que psychologiques – ont des résonances dans tout le corps.

Ainsi, les mauvaises postures, les accidents, le stress, les pensées négatives... ne perturbent pas un seul système mais tout l'organisme. Pour soigner chaque problème, il faut donc rétablir l'harmonie dans le système musculosquelettique ainsi que dans chacun des autres systèmes.

L'ostéopathie ne s'intéresse pas simplement à un malaise, à un trouble, à une

douleur... mais considère le patient comme un tout devant être évalué dans son ensemble.

Le thérapeute doit découvrir de façon précise l'origine des tensions, blocages, douleurs... qui restreignent la mobilité des différents tissus. Les ostéopathes sont donc formés pour acquérir une profonde connaissance des structures corporelles (les os, les articulations, les organes, les viscères, les muscles...) ainsi qu'une extrême finesse du toucher, capable de détecter des tensions cachées ou des mouvements particulièrement subtils.

L'ostéopathie se montre d'une remarquable efficacité pour soulager les douleurs liées aux mauvaises postures, aux maux de tête, aux blessures répétitives, aux migraines, à la sciatique, aux tensions des mâchoires, aux tensions dorsales, aux douleurs dans le cou...

La technique Alexander

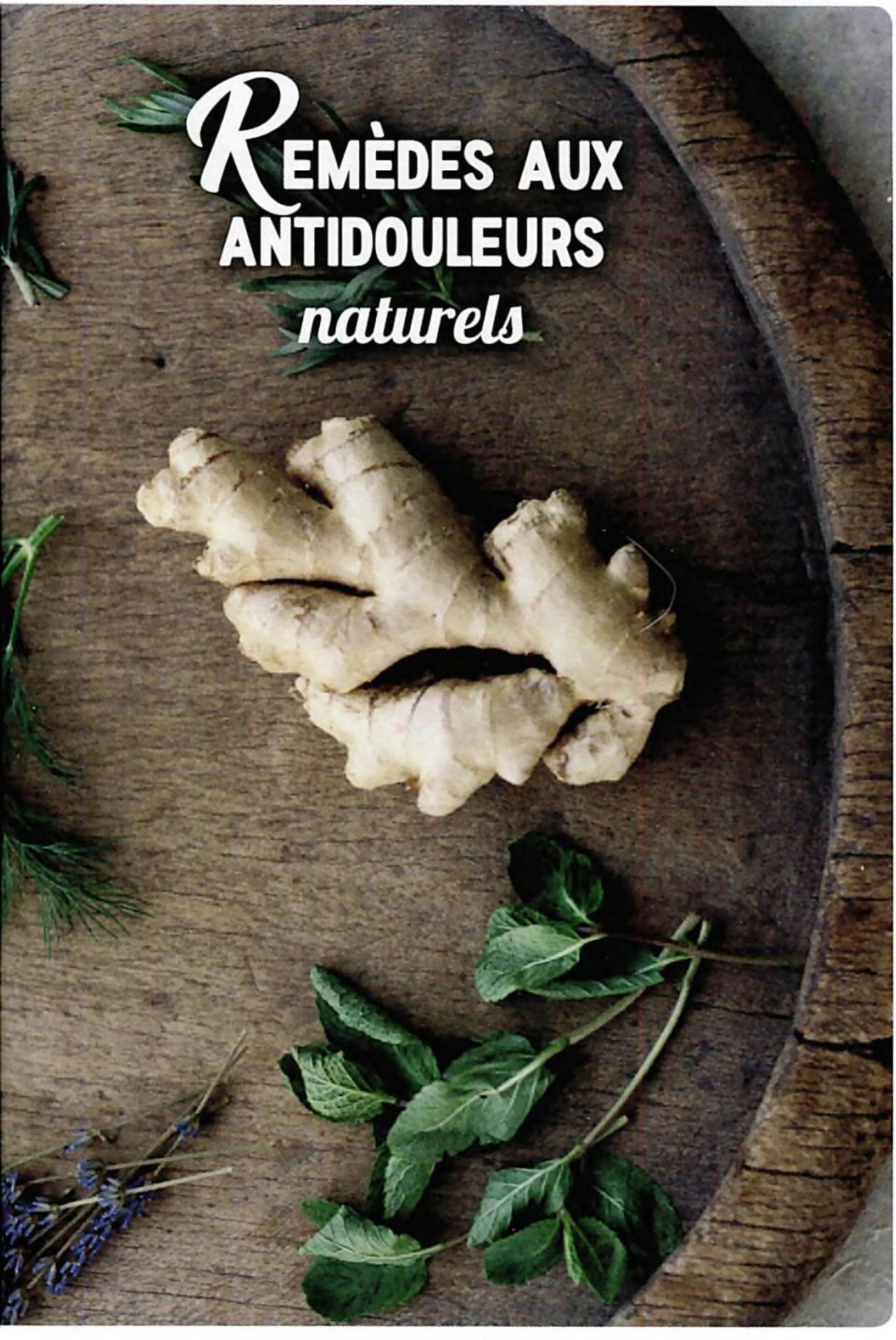
Apparentée au tai-chi-chuan et au yoga en ce sens qu'il s'agit aussi d'une thérapie par le mouvement, la technique Alexander a été mise au point en Australie, vers le début du 20e siècle, par un.... acteur du nom de Matthias Alexander.

Il a mis cette technique au point alors qu'il souffrait de troubles respiratoires et vocaux liés à de mauvaises postures. C'est la réussite de son traitement qui, au fil des mois et des années, l'a rendu célèbre auprès des artistes d'Australie, d'Océanie et, finalement, du monde entier.

Son postulat de départ : les mauvaises postures adoptées au fil des ans ont des effets négatifs sur la capacité de l'organisme à fonctionner de manière correcte. Au travers de sa technique, il vise donc à utiliser le corps comme il doit l'être.

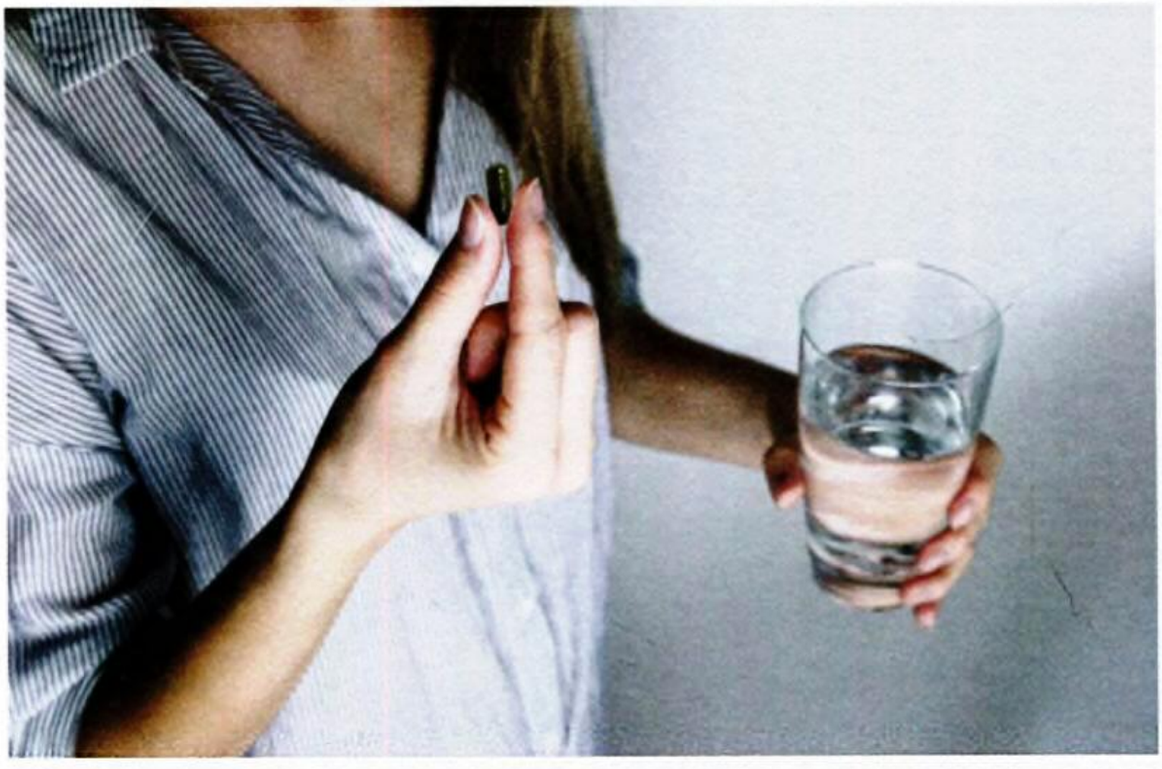
Et, en plus, ça marche ! Cela étant précisé, la technique Alexander ne se prête pas tout de suite à l'autotraitement et elle doit être apprise auprès d'un professionnel compétent. Son enseignement se concentre surtout sur les mouvements et les activités « de tous les jours » : la marche, la position assise…

Lorsque les bases sont solidement acquises, il est ensuite possible de les appliquer de manière autonome, chez soi. Les inconditionnels de cette technique affirment qu'elle est efficace pour contrer les douleurs liées aux problèmes lombaires, aux maux de tête et aux migraines, à la fibromyalgie…


REMÈDES AUX
ANTIDOULEURS
naturels

REMÈDES AUX ANTIDOULEURS NATURELS

Des pages précédentes, il ressort que la consommation, voire la surconsommation d'antidouleurs chimiques peut poser un sérieux problème de santé, ce qui est tout de même un comble. Mais il ressort aussi qu'il existe plusieurs alternatives saines et naturelles permettant d'éviter les médications chimiques aux nombreuses contre-indications et aux effets secondaires parfois dramatiques.



Dans les pages qui suivent vous sont présentés quelques-uns des plus efficaces remèdes naturels permettant de soulager efficacement et rapidement différents types de douleurs.

Parfois injustement considérés comme des « remèdes de bonne femme » par certains « professionnels de la santé » peut-être plus attachés à leurs liens avec l'industrie pharmaceutique qu'au véritable bien-être et à la santé de leurs patients, ces remèdes apportent, dans un très grand nombre de cas, une vraie valeur ajoutée.

Quelques précisions, pour mieux utiliser les antidouleurs naturels

• Pour une efficacité maximale, mais aussi pour éviter les composants parfois douteux, les plantes, huiles essentielles et autres composants des remèdes doivent toujours être de qualité biologique certifiée, achetés auprès d'un fournisseur de confiance.

• Les huiles essentielles sont de vraies alliées dans la lutte contre la douleur. À condition, toutefois, qu'il s'agisse d'huiles essentielles bio et 100 % naturelles. Les huiles essentielles synthétiques (« fausses » huiles essentielles) vendues à bas coût notamment dans certaines grandes surfaces ne doivent jamais être utilisées. Il s'agit, en outre, de produits très puissants qui ne doivent jamais être utilisés à la légère. Il faut toujours respecter leurs précautions d'utilisation (en particulier pour les femmes enceintes, celles qui allaitent et les enfants en-dessous de six ans), la durée de traitement ainsi que les dosages indiqués. Avant toute utilisation d'une huile essentielle, l'avis d'un aromathérapeute compétent est recommandé.

• Certains remèdes préconisent d'utiliser des huiles essentielles en massage. Avant toute utilisation externe d'une huile essentielle, il est recommandé d'effectuer un petit test sur la peau, dans un endroit discret (le creux du coude, par exemple). Ce test permet de vérifier qu'il n'y a aucune réaction indésirable (type réaction allergique, notamment) suite à l'utilisation de l'huile essentielle. Pour obtenir un résultat fiable, il est conseillé d'attendre quarante-huit heures après application et de vérifier alors l'état de la peau.

• Si un remède nécessite l'utilisation d'eau chaude ou froide, il ne faut jamais utiliser d'eau du robinet. L'eau de distribution est toxique, quoique prétendent certaines instances officielles ou les distributeurs. Lourdement chargée en produits chimiques chargés de la « purifier », voire en métaux lourds (mercure, arsenic, nickel, aluminium...) responsables de plusieurs pathologies graves (insuffisance rénale, maladies neurodégénératives, cancer du poumon...), elle est toujours à proscrire. Que ce soit dans le cadre de ces remèdes naturels, mais aussi pour se désaltérer, l'eau minérale en bouteilles (idéalement en bouteilles de verre) est à privilégier.

AIGREURS D'ESTOMAC
(PRÉVENIR LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR LES)

- *2 cuil. à café de vinaigre*
- *2 cuil. à café de miel*

Á titre préventif, prendre avant chaque repas un verre d'eau dans lequel ont été préalablement diluées 2 cuil. à café de vinaigre et la même quantité de miel liquide de qualité biologique.

La sensation d'aigreur que l'on ressent parfois est principalement causée par les relâchements d'un sphincter qui laisse remonter des reflux acides de l'estomac dans l'œsophage.

BRÛLURE

(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UNE)

- *Vinaigre*
- *Un verre d'eau*

En cas de brûlure légère, une eau très légèrement vinaigrée (à raison de 10 % de vinaigre pour 90 % d'eau) peut soulager la douleur.

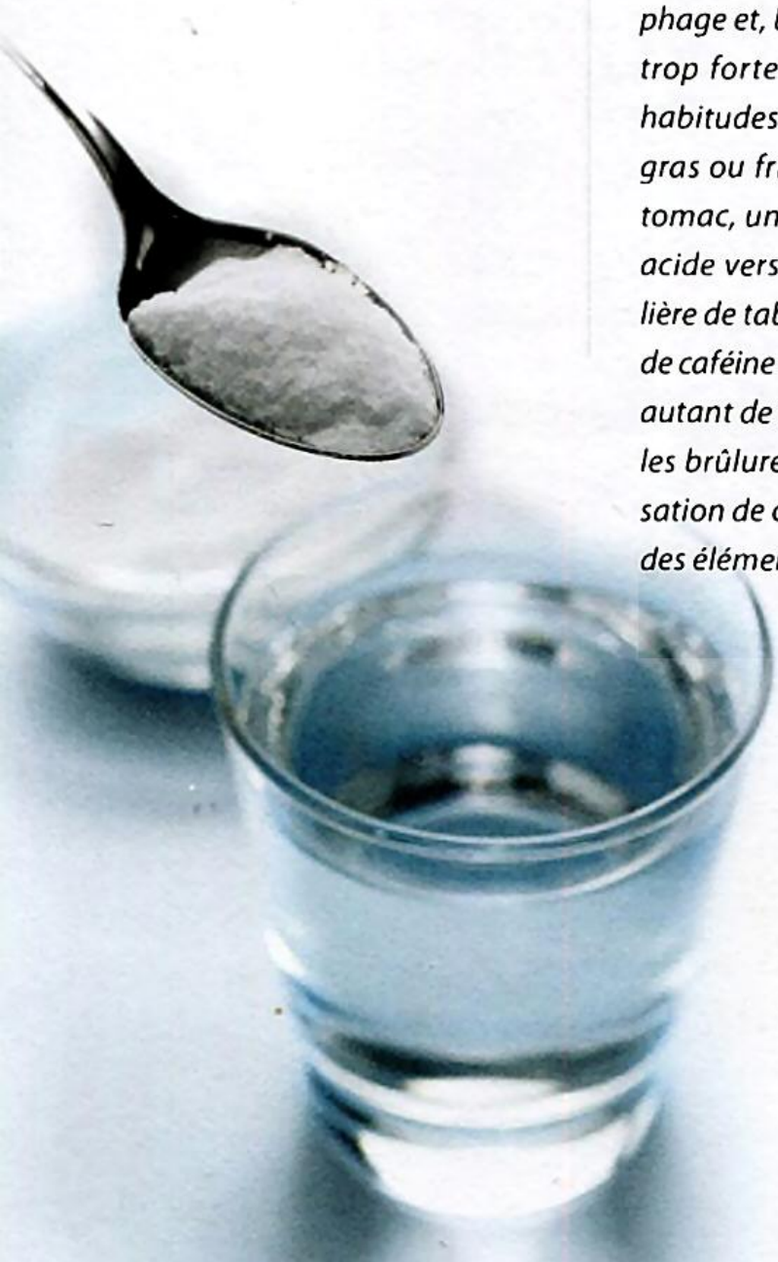
Une condition pour que le remède soit vraiment efficace : cette eau vinaigrée doit être la plus froide possible.

BRÛLURE D'ESTOMAC
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UNE)

- *1 cuil. à café de bicarbonate de soude*
- *1 verre d'eau froide*

Diluer, dans un verre d'eau froide, une cuillère à café de bicarbonate de soude, puis boire ce mélange. Dans l'immense majorité des cas, l'effet est très rapide.

Les brûlures d'estomac sont habituellement causées par une inflammation de la muqueuse de l'œsophage et, bien entendu, par celle de l'estomac. Une trop forte acidité dans l'estomac, de mauvaises habitudes alimentaires (avec un excès d'aliments gras ou frits), une lésion des tissus tapissant l'estomac, un reflux transitoire du contenu gastrique acide vers l'œsophage, une consommation régulière de tabac ou d'alcool, une forte consommation de caféine et de sodas industriels à la caféine… sont autant de facteurs qui peuvent causer ou aggraver les brûlures d'estomac. L'obésité, le stress et l'utilisation de certains médicaments peuvent aussi être des éléments aggravants.



CARIE DENTAIRE
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UNE)

- *1 morceau de propolis*

En attendant d'obtenir un rendez-vous chez le dentiste, soulager la douleur causée par la carie en appliquant dessus un petit morceau de propolis bien malaxée. Renouveler la propolis si le rendez-vous chez le dentiste se fait attendre.

La carie – qui touche aussi bien les dents de lait que les dents définitives – est la pathologie dentaire la plus répandue au monde. Non traitée ou mal soignée, elle peut avoir de sérieuses conséquences, notamment aux plans cardio-vasculaires, oculaires, articulaires ou rénaux. Ce n'est donc pas un problème à négliger. Plusieurs mesures préventives : un brossage biquotidien des dents (un brossage complet, d'au moins 3 à 4 minutes, avec une brosse pas trop dure et en bon état), la consultation régulière du dentiste, une diminution de la consommation de sucre, l'arrêt de tout grignotage entre les repas…

Le saviez-vous ?

La propolis est dotée de vertus anesthésiantes locales trois fois plus puissantes que les anesthésiques habituels. Elle est très efficace dans le cas d'affections buccales, contre les brûlures, les eczémas, les affections oculaires et respiratoires. Enfin son action antioxydante permet une grande capacité de renouvellement cellulaire.

COURBATURES

(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR LES) - 1

- *6 cuil. à soupe de bicarbonate de soude*

Faire couler un bain chaud et y diluer 6 cuil. à soupe de bicarbonate. Se plonger dans ce bain relaxant et y rester tant que la température de l'eau reste agréable. Au sortir de ce bain, qui est tout à la fois tonifiant et relaxant, les courbatures ne seront plus qu'un mauvais souvenir, ou presque.

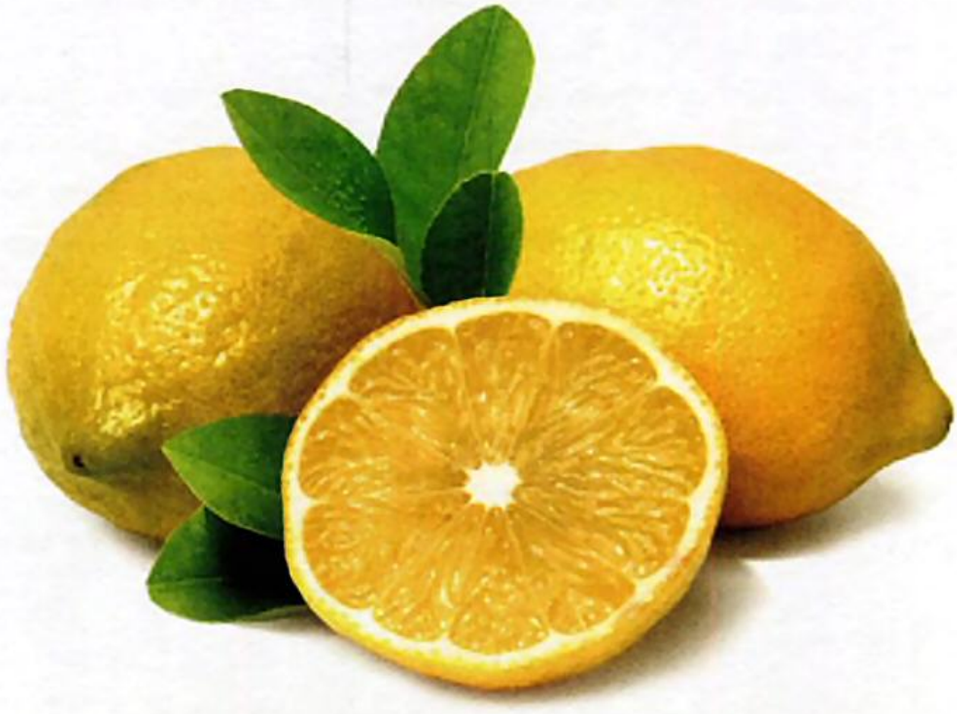
Les courbatures sont des douleurs musculaires, gênantes mais la plupart du temps sans gravité, qui surviennent entre 24 et 48 heures après un effort physique relativement intense ou, à tout le moins assez inhabituel. Elles disparaissent d'elles-mêmes après quelques jours, en fonction de l'effort fourni et de la constitution de la personne concernée. Les courbatures peuvent aussi avoir une origine virale. En cas de grippe ou d'hépatite, notamment.

COURBATURES
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR LES) - 2

- *1 cuil. à soupe de miel*
- *le jus de 1/2 citron*

Pour soulager la douleur causée par des courbatures après un effort physique, par exemple, boire, de préférence entre les repas, un grand verre d'eau additionné du jus d'un demi-citron et d'une cuillérée à soupe de miel.

Pour ce remède, privilégier le miel d'aubépine ou de châtaigner.



Des miels et des maux

Le miel de bruyère est utilisé dans le traitement des cystites, prostatites, infections intestinales ; le miel d'acacia, dans la constipation passagère chez les nourrissons ; le miel de châtaigner dans l'asthénie, l'anémie et les troubles circulatoires ; le miel de sapin dans les bronchites, les laryngites, les pharyngites, les sinusites et les rhinites.

CRAMPES

(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR LES)

- *4 gouttes d'huile essentielle de genièvre*
- *5 grains de poivre noir*
- *3 kumquats*
- *1 bouquet de feuilles de coriandre*

Détacher les feuilles de coriandre des tiges et les ciseler. Presser les kumquats. Mettre ces deux composants dans un récipient et y ajouter les grains de poivre. Mélanger à la cuillère et laisser infuser pendant 10 minutes dans de l'eau frémissante. Filtrer ensuite la préparation et incorporer l'huile essentielle de genièvre. Mélanger. Utiliser la préparation (seulement quelques gouttes) sur les zones douloureuses, en massage.

Les grains de poivre stimulent la circulation sanguine et permettent de maintenir une certaine chaleur sur la zone soignée. La coriandre est intéressante pour ses propriétés analgésiques. Les kumquats donnent un parfum agréable au remède.

DÉCHIRURE MUSCULAIRE
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UNE)

- *3 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie*

En attendant une consultation médicale, le plus simple est d'appliquer sur la zone à traiter trois gouttes d'huile essentielle de gaulthérie, sans la diluer. Le massage peut être long, mais il doit rester doux pour éviter d'accroître la douleur.

Parfois appelée « claquage », la déchirure musculaire est fréquente chez les sportifs, mais pas seulement : elle peut aussi survenir suite à des travaux de jardinage, de bricolage… Il s'agit de la rupture d'un grand nombre de fibres musculaires, voire d'un ou plusieurs faisceaux du muscle, avec apparition d'une hémorragie à l'endroit de la lésion. Deux causes principales : une contraction trop violente et trop rapide ou un choc sur un muscle contracté. Un manque de souplesse, une blessure mal soignée, une ancienne déchirure, une fatigue musculaire importante, un effort très violent, un entraînement excessif ou insuffisant… représentent les principales causes de déchirure. Un avis médical est requis.

Les vertus de l'huile essentielle de gaulthérie

L'huile essentielle de gaulthérie est riche en salicylate de méthyle qui lui confère une odeur typique bien connue des sportifs et des propriétés dites vulnéraires, à la fois antirhumatismales, antalgiques et anti-inflammatoires. C'est un excellent décontractant.

DOULEURS ARTHRITIQUES (SOULAGER LES) - 1

- *3 gouttes d'huile essentielle de géranium*
- *3 gouttes d'huile essentielle de persil*
- *3 gouttes d'huile essentielle de fenouil*

Verser les huiles essentielles dans un récipient et y ajouter un demi-verre d'eau tiède. Mélanger, puis verser cette préparation dans l'eau chaude du bain. Se plonger dans le bain et en profiter pendant que l'eau est à température agréable.

L'huile essentielle de persil est une huile tonifiante utérine, nerveuse et musculaire. Elle est aussi recommandée pour lutter naturellement contre les spasmes. Antispasmodique et présentant des bienfaits digestifs (en cas de colites et de troubles digestifs tels que ballonnements, transit intestinal perturbé…), elle est aussi conseillée en cas de douleurs musculaires ou articulaires. Par contre, il ne faut pas l'utiliser durant la grossesse.

Les vertus de l'huile essentielle de géranium

Cette huile essentielle est tonique et stimulante, antiseptique intestinale et vermifuge. Par voie externe, elle est anti-infectieuse et astringente. Elle participe aux processus de cicatrisation. Elle peut aider à réguler la glycémie et à éloigner les moustiques.

DOULEURS ARTHRITIQUES (SOULAGER LES) - 2

1 poignée de feuilles d'ortie

Mettre une petite poignée de feuilles d'ortie fraîches dans une tasse, y ajouter 20 cl d'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 minutes, en couvrant le récipient avec un linge propre pour conserver un maximum de bienfaits.

Ce remède peut aussi être préparé avec de l'ortie séchée. Dans ce cas, remplacer la poignée de feuilles fraîches par une généreuse cuillerée à soupe de feuilles d'ortie séchées, et suivre le même procédé.

DOULEURS ARTICULAIRES (SOULAGER LES)

- *18 à 20 gouttes d'huile essentielle de lavande*
- *1 cuil. à soupe de miel de bruyère*
- *1 filet de vinaigre de cidre*

Verser le miel de bruyère liquide dans un bol et y incorporer le vinaigre de cidre. Mélanger à la cuillère jusqu'à incorporation complète du vinaigre au miel. À ce moment, intégrer l'huile essentielle de lavande et mélanger une nouvelle fois jusqu'à obtention d'une préparation homogène. L'appliquer aussitôt sur les zones à soigner au moyen d'une compresse. Laisser agir pendant trente minutes, puis rincer à l'eau tiède. Ne pas hésiter à répéter ce traitement quotidiennement, à raisons de trois applications journalières, jusqu'à amélioration.

Outre ses attraits gustatifs, le vinaigre de cidre possède des propriétés hors du commun sur le plan thérapeutique et dans le domaine des soins de beauté. Pour autant, en tout cas, qu'il ait été confectionné à partir de pommes entières et bio (la qualité finale du vinaigre dépend étroitement de la qualité des pommes utilisées), qu'il soit non pasteurisé et non filtré et, enfin, qu'il soit 100 % pur. Dans ces conditions, le vinaigre de cidre contient entre autres du phosphore, du calcium, du magnésium, du sodium, du manganèse, du fer, du cuivre et du zinc. Il recèle aussi certaines proportions de fluor, de silicium, d'acide acétique, de pectine, de substances aromatiques naturelles, de bêtacarotène et de diverses vitamines (A, B1, B2, B6, C). Avantage supplémentaire : les contre-indications sont tellement rares qu'on peut affirmer qu'il n'en existe qu'une seule : il est déconseillé aux personnes souffrant de fragilité gastrique (ulcère gastrique, gastrite, ...).

DOULEURS D'ESTOMAC (SOULAGER LES)

- *1 goutte d'huile essentielle de coriandre*
- *1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée*
- *1 goutte d'huile essentielle de basilic*
- *1 comprimé neutre*

Verser une goutte de chaque huile essentielle sur un comprimé neutre (disponible en pharmacie). Mettre ce dernier en bouche et laisser fondre, sans croquer. Répéter ce traitement quotidiennement, après les trois repas principaux, jusqu'à amélioration.

Autre remède aux huiles essentielles, mais résultat similaire : par massage, appliquer trois gouttes d'huile essentielle d'estragon non diluée sur l'estomac. Répéter ce traitement après chaque repas principal, jusqu'à amélioration.

DOULEURS MUSCULAIRES (SOULAGER LES)

- *10 gouttes d'huile essentielle de genièvre*
- *8 gouttes d'huile essentielle de lavande*
- *8 gouttes d'huile essentielle de romarin*
- *5 cl d'huile d'amande douce*

Mélanger les huiles essentielles et l'huile d'amande douce. Par massage, appliquer aussitôt la préparation sur la zone douloureuse. Répéter ce traitement régulièrement (mais en laissant toutefois à la préparation le temps d'agir) jusqu'à amélioration.

Attention : si les douleurs musculaires persistent, une consultation médicale peut s'avérer utile. Il ne faut pas perdre de vue que les douleurs musculaires sont l'un des principaux symptômes (avec une fatigue généralisée, des douleurs osseuses, des troubles du sommeil…) de la fibromyalgie qui est une pathologie assez complexe qui touche entre 2,2 et 5 % de la population, dont une majorité de femmes.

Le saviez-vous ?

La lavande aspic est une espèce de lavande très fréquente en Espagne et en Croatie. Avec des propriétés proches de celles de la lavande vraie ou fine, on la préfèrera toutefois à celle-ci pour ses propriétés anti-inflammatoires et antalgiques plus marquées : on l'utilisera donc pour des problèmes de névralgies, de douleurs articulaires ou rhumatismales.

DOULEURS RHUMATISMALES (SOULAGER LES)

- *3 poignées de feuilles fraîches d'ortie*

Un bain de pieds à base d'ortie se montre souverain pour combattre efficacement les douleurs rhumatismales. Faire bouillir 2 l d'eau, puis y jeter trois poignées de feuilles fraîches d'ortie. Mélanger, laisser reposer quelques instants, puis filtrer (ce filtrage est optionnel). Au besoin, faire réchauffer le tout, puis profiter de cette préparation, en bain de pieds, pendant 20 minutes environ.

Certains phytothérapeutes recommandent une autre utilisation de l'ortie pour soulager les douleurs rhumatismales. Ils préconisent de frictionner les zones douloureuses avec quelques poignées d'ortie fraîche. Les spécialistes appellent cela l'urtication. Certes, la méthode a déjà fait la preuve de son efficacité, mais il ne faut pas redouter le côté urticant de l'ortie pour la privilégier.

ENGELURES
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR LES)

- *5 gouttes d'huile essentielle de romarin*
- *3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée*
- *3 gouttes d'huile essentielle de lavande*

Verser les huiles essentielles dans un récipient. Y ajouter un tout petit peu d'eau tiède. Mélanger à la cuillère et laisser reposer. Remplir une bassine d'eau tiède. Y verser la préparation aux huiles essentielles. Plonger les extrémités atteintes (généralement les mains et les pieds) dans la bassine, en prolongeant l'immersion pendant une petite dizaine de minutes.

Pour un remède encore plus puissant, il est possible d'incorporer trois gouttes d'huile essentielle de citron au remède. Le processus reste identique.

Les vertus du romarin

Le romarin stimule le fonctionnement de la vésicule biliaire. Il agit sur les fermentations intestinales et sur les douleurs abdominales qu'elles entraînent en calmant les spasmes d'origine digestive par son action spasmolytique. Il agit aussi sur les intestins et l'estomac. Par son effet relaxant sur les muscles lisses du système respiratoire, il calme la toux et contribue au confort de l'asthmatique. Il s'utilise pour soigner les bronchites grâce à son huile essentielle antiseptique.

ENTORSE

(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UNE)

- *gel d'aloe vera*
- *glace*

En cas d'entorse, appliquer de la glace sur la zone douloureuse, puis effectuer des applications répétées de gel d'aloe vera.

Ce petit remède atténue la douleur et favorise une bonne guérison.

LUMBAGO

(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UN)

- *1 poignée de feuilles d'ortie*

Préparer une tisane d'ortie. Mettre une poignée de feuilles d'ortie fraîches dans une tasse, ajouter 20 cl d'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 minutes, en n'oubliant pas de couvrir avec un linge propre pour conserver un maximum de bienfaits.

Le lumbago est une douleur touchant le segment lombaire de la colonne vertébrale (sa partie basse). Cette douleur concerne plusieurs structures dont les disques intervertébraux, les ligaments, les muscles ou les racines nerveuses. Elle peut être aiguë ou chronique, entraînant alors une invalidité plus ou moins importante. Les causes d'un lumbago sont diverses, mais deux principes restent omniprésents. D'une part, un déséquilibre ou un conflit entre les éléments de stabilité et les éléments de mobilité du rachis lombaire. D'autre part, une lésion du disque intervertébral, soumis à des traumatismes.

MAL DE DOS
(SOULAGER LE)

- *5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus*
- *5 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie*
- *5 gouttes d'huile essentielle de camphre*
- *1 goutte d'huile essentielle de camomille*
- *1 goutte d'huile essentielle de gingembre*
- *1 goutte d'huile essentielle de sauge sarclée*
- *5 feuilles de sauge séchée*
- *1 racine séchée de valériane*
- *1 cuil. à soupe de camomille séchée*
- *1 cuil. à soupe de romarin séché*
- *1 cm de racine de gingembre frais*
- *huile de tournesol*

Ce remède peut paraître long à préparer, mais les résultats sont à la hauteur des efforts consentis. Dans une casserole, mettre la valériane, les feuilles de sauge, la camomille, le romarin et le morceau de racine de gingembre pelée et émincée. Couvrir d'huile de tournesol à hauteur et faire chauffer. Faire monter la température sans atteindre le point d'ébullition, puis éteindre le feu et laisser refroidir. Répéter cette opération plusieurs fois. Filtrer la préparation au travers d'une passoire, puis d'une fine mousseline. Y incorporer les diverses huiles essentielles et mélanger. Transvaser la préparation dans un flacon hermétique. À l'utilisation, verser une petite quantité de cette préparation dans les paumes de la main, frotter énergiquement de manière à réchauffer les mains et le produit, puis masser doucement les zones à traiter.

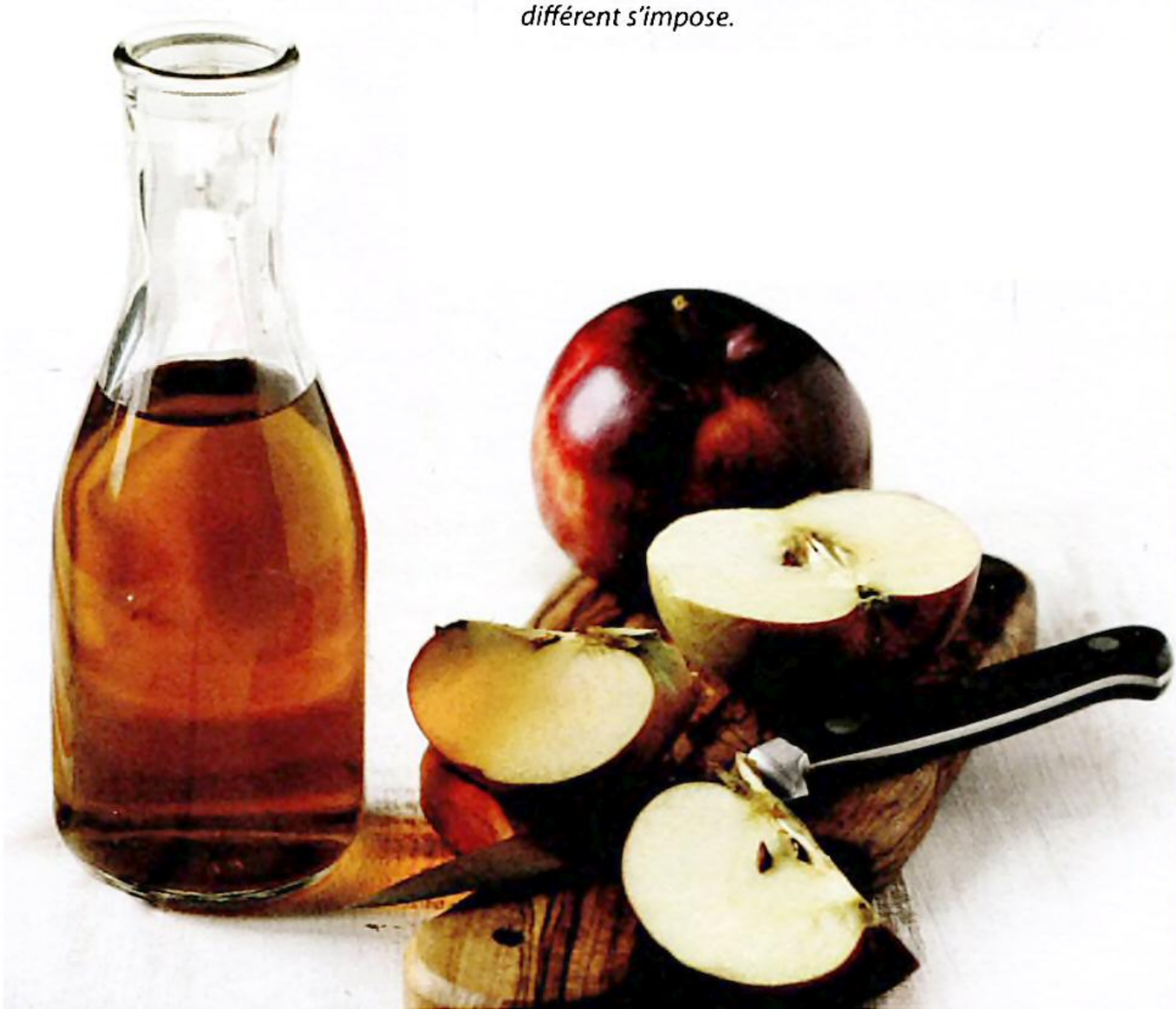
Valeur sûre de l'aromathérapie, l'huile essentielle de camphre est utilisée pour ses vertus anti-inflammatoires, cicatrisantes, analgésiques, toniques (tonique général et tonique cardiaque), stimulante (pour la circulation et le système cardiaque) et décontractante. Ses bienfaits pour la sphère ORL, l'appareil respiratoire, le système cardiovasculaire, le système circulatoire, les muscles et les articulations sont reconnus. Elle peut aisément être associée avec d'autres huiles essentielles : gaulthérie, cèdre, arbre à thé, camomille romaine, genévrier, eucalyptus citronné, cyprès… Une précaution : comme elle est particulièrement puissante, l'huile essentielle de camphre est déconseillée aux femmes enceintes ainsi qu'aux enfants de moins de six ans.

MAL DE GORGE
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UN) - 1

- *Vinaigre*

Quelques gargarismes effectués avec une eau légèrement vinaigrée devraient soulager les douleurs causées par le mal de gorge. Pour cela, privilégier une eau tiède, plus efficace et agréable que l'eau froide ou très froide.

Ce petit traitement naturel ne soulage que des maux de gorge légers. S'ils sont plus importants ou accompagnés d'autres symptômes, un traitement différent s'impose.



MAL DE GORGE
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UN) - 2

- *1 goutte d'huile essentielle de thym à thujanol*
- *1 goutte d'huile essentielle de laurier noble*
- *1 goutte d'huile essentielle de niaouli*
- *1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé*
- *2 gouttes d'huile de calendula*

Mélanger les huiles essentielles et l'huile végétale. Appliquer la préparation, par un doux massage, sur la gorge. Procéder ainsi pendant trois jours, à raison de trois massages quotidiens.

Le remède varie un peu pour les enfants. Mélanger les huiles essentielles de thym à thujanol, d'eucalyptus radié et de ravintsara, à raison d'une seule goutte par huile essentielle, à une demi-cuillère à café d'huile de calendula. Masser doucement la gorge de l'enfant en insistant sur la zone des amygdales. Procéder ainsi pendant trois jours, à raison de trois massages quotidiens.

Les vertus de l'huile essentielle de thym

L'huile essentielle de thym est un remarquable bactéricide mais une certaine dermocausticité limite son emploi par voie cutanée. Il ne doit pas être non plus administré par voie orale chez l'enfant. Ces réserves faites, on le préconise pour traiter les angines, sinusites, laryngites et aussi le zona. Avec prudence, on l'appliquera localement après dilution dans une cuillère d'huile végétale pour désinfecter abcès, candidoses, furoncles. Le thym a enfin une action tonique générale appréciable en infusion le matin.

MIGRAINE (SOULAGER UNE)

- *2 gouttes d'huile essentielle de lavande*

En cas de migraine, appliquer sur la zone douloureuse une petite compresse froide imbibée de deux gouttes d'huile essentielle de lavande. Laisser tranquillement agir.

Il ne faut pas confondre le mal de tête et la migraine. On parle de migraine lorsque certains éléments sont réunis : une crise d'au moins deux heures, une localisation unilatérale (d'un seul côté de la tête), une douleur qui « pulse »… Certains autres symptômes peuvent venir s'ajouter : nausées, vomissements, sensibilité au bruit et à la lumière…

Les vertus de la lavande

La lavande pousse beaucoup en France et tout autour du bassin méditerranéen. Elle possède mille vertus ! Antispasmodique et antalgique, elle calme et régule le système nerveux : tonique pour le cœur tout en calmant la nervosité cardiaque ; hypotensive légère ; anti-migraineuse par action sur le foie, la circulation, la nervosité et le tonus musculaire ; antiseptique et apaisante sur les piqûres d'insectes, les coups de soleil. Elle lutte aussi contre l'acné et les peaux hyperséborrhéiques. Elle est également efficace contre la chute des cheveux.

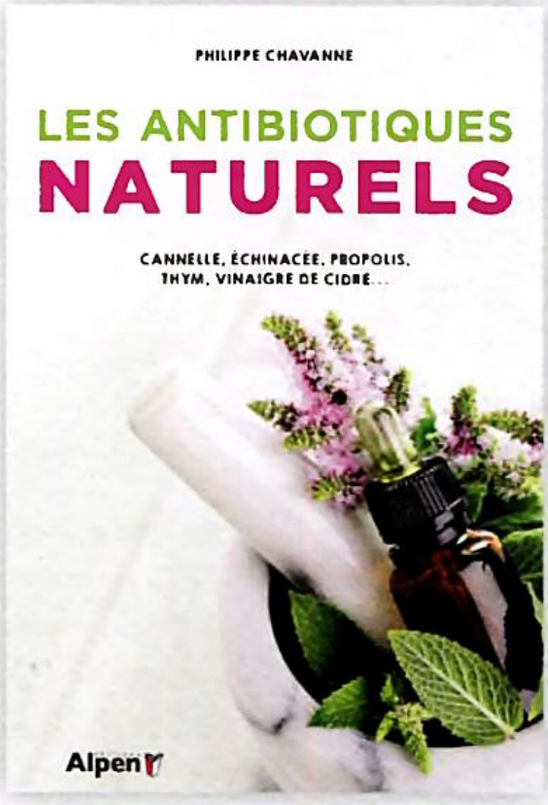
TENNIS-ELBOW
(ATTÉNUER LES DOULEURS PROVOQUÉES PAR UN)

- *2 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie*

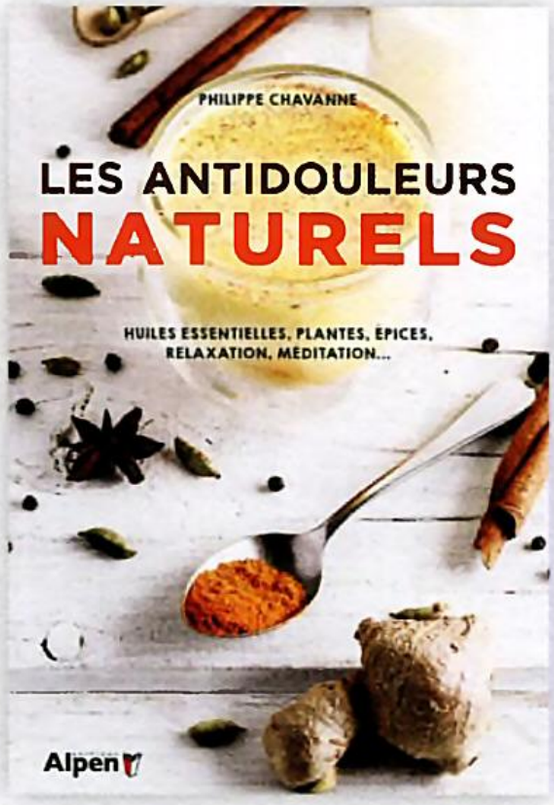
Pour soulager les douleurs causées par le tennis-elbow, assez répandu chez les joueurs de tennis acharnés, appliquer deux gouttes d'huile essentielle de gaulthérie sur la zone à traiter.

Le tennis-elbow est une tendinite du coude. Comme le golf-elbow l'est également, ce remède est aussi valable dans ce cas.

Découvrez nos livres sur les **remèdes naturels**

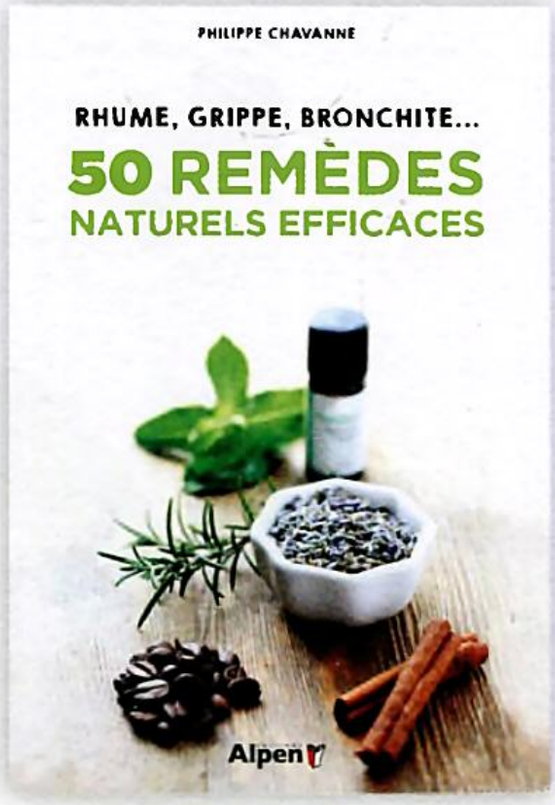


ISBN13 : 978-2-35934-499-8
14,90 €



ISBN13 : 978-2-35934-500-1
14,90 €

ISBN13 : 978-2-35934-484-4
14,90 €



ISBN13 : 978-2-35934-485-1
14,90 €

Retrouvez ces titres, et bien d'autres, sur
www.alpen.mc